



Hart voor Brabant



# Colofon

**Uitgever:** GGD Hart voor Brabant, Maart 2010  
**Vormgeving:** De Code, 's-Hertogenbosch  
**Oplage:** 2.500 exemplaren

**Klant Advies Centrum Reizigerszorg**  
Maak online een afspraak voor het spreekuur:  
[www.ggdreizigerszorg.nl](http://www.ggdreizigerszorg.nl)

Of bel naar  
0900 - vaccins ( 0,10 p/m)  
ofwel  
0900 - 822 24 67 ( 0,10 p/m)

**GGD Hart voor Brabant**  
Centraal postadres  
Postbus 3166  
5203 DD 's-Hertogenbosch  
[www.ggdhvb.nl](http://www.ggdhvb.nl)

### Bezoekadressen

Vestiging 's-Hertogenbosch  
Vogelstraat 2  
5212 VL 's-Hertogenbosch

Uitvoerlocatie Boxtel, in het  
Liduina ziekenhuis  
Liduinahof 35  
5281 AD Boxtel

Vestiging Tilburg  
Ringbaan West 227  
5037 PC Tilburg

Uitvoerlocatie Veghel, in  
het ziekenhuis Bernhoven  
Burg. De Kuyperlaan 7  
5461 AA Veghel

Gezondheid telt!



Hart voor Brabant



# Gezond de wereld rond

Gezondheid telt!

Vorbereiding voor een verre reis



## Reiskoorts is een gezonde ziekte

Verre reizen maken, andere culturen en andere mensen ontmoeten is inspirerend. Maar een verre reis betekent ook risico's voor uw gezondheid. In veel landen laten de hygiënische omstandigheden en sanitaire voorzieningen te wensen over. U kunt makkelijker een infectieziekte oplopen. Een verre reis en een goede vakantie vragen om een zorgvuldige voorbereiding. Natuurlijk wilt u gezond terugkomen. U kunt vóór, tijdens en na uw reis zelf een aantal maatregelen nemen om de kans op ziekte zo klein mogelijk te houden. De GGD helpt u daarbij graag. Deze folder informeert u over de meest voorkomende ziekten en gezondheidsproblemen. Maar ook over wat u kunt doen om uzelf te beschermen. Tijdens het reizigersspreekuur van de GGD ontvangt u hierover uitgebreide informatie.

### Wij wensen u een gezonde reis!

## Het spreekuur

In een persoonlijk gesprek bij de GGD ontvangt u een advies op maat. Een afspraak maken voor het spreekuur kan telefonisch via ons Klant Advies Centrum Reizigerszorg of via internet. Zorg ervoor dat u 4 à 5 weken voor vertrek op het spreekuur kunt komen. Zo hebben we de tijd om u zo goed mogelijk te beschermen (contactgegevens zie achterzijde van deze folder).

U ontvangt een afspraakbevestiging en een vragenlijst over uw gezondheid.



Tijdens het spreekuur bespreken we uw reisbestemming, verblijfsduur, soort reis, gezondheid en leeftijd. Op basis hiervan adviseren we u, stellen we uw vaccinatieprogramma vast en geven we de benodigde vaccinaties. Ook krijgt u voorlichting over hygiëne en gezond gedrag. Indien nodig wordt een malariarecept geschreven. Bij de GGD kunt u gezondheidsbeschermende producten kopen, zoals een insectenwerend middel, een klamboe en O.R.S.

### Last minute reizen

Gaat u zeer binnenkort of plotseling op reis? Dan is het nooit te laat om u te laten vaccineren. Bij de meeste vaccins treedt vrijwel direct een beschermende werking op. Dit geldt ook voor de meeste malariatabletten.

## Vaccinaties

### Difterie, Tetanus en Polio (DTP)

Zorg ervoor dat u voldoende tegen DTP beschermd bent. Mensen geboren vanaf 1950 in Nederland hebben de vaccinaties tegen deze ziekten meestal als kind al gekregen. In dat geval krijgt u een herhalingsvaccinatie.



Bent u nooit (of onvoldoende) hiertegen ingeënt? Dan raden wij aan om u tweemaal vóór de reis te laten vaccineren.

### Gele Koorts

Gele koorts is een ernstige tropische ziekte, die voorkomt in tropisch Afrika en Zuid-Amerika. Muggen dragen het gele koortsvirus over. U kunt zich hier tegen alleen via inenting beschermen. Voor sommige landen is een vaccinatie tegen gele koorts verplicht.

### Hepatitis A

#### (besmettelijke geelzucht)

Dit is een erg besmettelijke virusinfectie van de lever. Het virus wordt met de ontlasting uitgescheiden. U kunt deze ziekte oplopen via besmet drinkwater en voedsel, maar ook via besmette voorwerpen zoals deurknoppen van het toilet. Hepatitis A komt in veel landen in de (sub)tropen voor. Maar ook dicht bij huis, zoals in landen rond de Middellandse Zee. Het is verstandig om u te laten vaccineren. Mensen die al eens besmettelijke geelzucht hebben gehad, zijn van nature beschermd. Dit is met een bloedonderzoek te controleren.



## Hepatitis B

U kunt Hepatitis B oplopen via besmet bloed of door met bloed besmet materiaal, zoals naalden en scheermesjes. Maar bijvoorbeeld ook via seksueel contact. Het soort reis en de reisduur kunnen reden zijn voor een vaccinatieadvies.

## Hepatitis A+B

Er bestaat een combinatievaccin tegen zowel hepatitis A en B.

## Buiktyfus

Buiktyfus is een ernstige infectieziekte overgebracht door bacteriën in voedsel of drinkwater. De besmetting begint in de darm. Vervolgens kunnen verschillende organen ontstoken raken. Een goede hygiëne bij voedsel en drinkwater is belangrijk. Ook kunt u zich hiertegen laten vaccineren.

## Langere reizen

Reist u langer dan een paar weken of maakt u regelmatig kortere (zakelijke) reizen? Dan loopt u een grotere kans op bepaalde infectieziekten. De GGD heeft voor u informatie over het belang van

extra maatregelen. Deze zijn afhankelijk van de duur, bestemming en het doel van de reis. Dit kunnen vaccinaties zijn tegen ziekten als Fruh Sommer Meningo Encefalitis (Teken encefalitis), Japanse encefalitis, Meningokokkenziekte (hersenvliesontsteking), Rabiës (hondsdolheid) en Tuberculose. Maar ook extra medicijnen tegen malaria en andere infectieziekten kunnen zinvol zijn.

## Maatregelen tegen malaria

Malaria is een tropische ziekte en wordt overgebracht door muggen. Elk land heeft zijn eigen malaria-advies. Een juist advies is uitermate belangrijk, malaria kan namelijk levensbedreigend zijn.

U beschermt zich door:

- Het innemen van antimalaria tabletten.
- Het voorkomen van steken door malariamuggen:
  1. Breng op onbedekte lichaamsdelen een insectenwerend middel aan met voldoende DEET.
  2. Slaap in een mugvrije kamer of onder een klamboe.

3. Draag buitenshuis na zonsondergang bedekkende kleding zoals een lange broek, sokken en blouse met lange mouwen.

## Soa en bloedoverdraagbare aandoeningen

Geheimzinnig doen hierover is niet nodig. Veel reizigers hebben in het buitenland seksuele contacten met mensen die zij ter plekke ontmoeten, zoals inwoners of andere reizigers. In een groot deel van de wereld komen geslachtsziekten en aids meer voor dan in Nederland. Uw kans om daar een geslachtsziekte of het aidsvirus (hiv) op te lopen, is vele malen groter.

Wat kunt u doen?

- Koop in Nederland voor vertrek goede condooms, die zijn lang niet overal verkrijgbaar.
- Vermijd ieder contact met bloed(producten) of scherpe voorwerpen (tatoeage zetten, ooringetjes schieten, piercing, acupunctuur), vooral als u niet zeker weet of het hygiënisch en steriel gebeurt.
- Verwacht u tijdens de reis geen beroep te kunnen doen op de juiste

medische voorzieningen? Overweeg dan zelf wat schone spuiten en naalden mee te nemen. De GGD heeft hierover meer informatie.



## Zwangerschap

Bent u zwanger? Tijdens uw zwangerschap heeft u een verminderde weerstand. Hierdoor loopt u meer kans op het krijgen van infectieziekten. Bovendien kunnen deze infectieziekten ernstiger verlopen. Ook uw ongeboren kind loopt een verhoogd risico. Laat u daarom bij de GGD goed informeren over de risico's op reis als u zwanger bent of op korte termijn zwanger wil worden.

## Voorkomen van reizigersdiarree

Veel reizigers naar (sub)tropische gebieden krijgen last van diarree. Ziekmakende bacteriën en virussen in voedsel en drinkwater veroorzaken deze diarree. Wat kunt u zelf doen om diarree te voorkomen?

- Gebruik geen kraanwater, ijsklontjes en onverpakt ijs.
- Eet geen rauwe producten.
- Schil uw fruit zelf.
- Eet alleen voldoende verhit voedsel.
- Houd rekening met sneller bederf van etenswaren.
- Was uw handen na toiletgebruik en voor het eten, gebruik een schone handdoek.



*Boil it, Cook it, Peel it,...or forget it!*

### Voorkom uitdroging

Ondanks goede voorzorgsmaatregelen kunt u toch plotseling diarree krijgen. Meestal verloopt het mild en gaat diarree zonder behandeling na drie tot vijf dagen over. Zorg er wel voor dat u niet uitdroogt. Gebruik hiervoor O.R.S. (Oral Rehydration Salts). Dit middel vult de zouten en water aan, die u met diarree verliest. Daarnaast is het verstandig om op reis een stopmiddel mee te nemen.

Vooraf bij voedsel en drinkwater is goede hygiëne belangrijk om gezond te blijven. Het beschermt u ook tegen ernstigere darminfecties zoals dysenterie en salmonella.

### Reisapotheek

Het is vervelend als u in het buitenland de medicijnen of huismiddeltjes, die u thuis gebruikt, niet kunt krijgen. Denk daarom van tevoren na over een geschikte reisapotheek. Bij de GGD kunt u hierover een folder krijgen. Gebruikt u medicijnen? Neem dan



voldoende mee voor de duur van de reis. Vraag uw apotheek om een zogenaamd medicijnpaspoort.

### Bescherming tegen de zon

De zon heeft ook zijn keerzijde. Denk daarom aan gepaste kleding, een goede zonnebril, middelen tegen zonnebrand met een hoge beschermingsfactor en lippencreme.

### Vragen tijdens of na de reis

Heeft u tijdens uw reis vragen over uw gezondheid of ons advies? Ook dan kunt u vragen aan ons stellen via het mailadres [reizigerszorg@ggdhvb.nl](mailto:reizigerszorg@ggdhvb.nl). Wij beantwoorden uw vragen tijdens kantooruren (Nederlandse tijd) zo spoedig mogelijk en uiterlijk binnen 2 werkdagen.

## Gezond weer terug

Een aantal infectieziekten openbaren zich pas na enkele weken. U kunt dan al geruime tijd weer terug zijn in Nederland. Heeft u klachten? Neem dan contact op met uw huisarts of de GGD. Vermeld dan ook uw meest recente verblijf in het buitenland. Wantrouw vooral koortsaanvallen en diarreeklachten die niet na enkele dagen verdwijnen. De huisarts zal in eerste instantie uw klachten onderzoeken en behandelen.

