



Reisprik

Reistips!



www.reisprik.nl



Voeding & drinkwater

- Was uw handen goed met een desinfecterende zeep en/of handalcohol na toiletgebruik en vóór u gaat eten of koken. Gebruik schone handdoeken om de handen af te drogen.
- Drink alleen water en dranken die uit verzegelde flessen komen.
- Schil uw fruit zelf, met schone handen en een schoon mes.
- Eet producten (groenten, vlees, gevogelte, vis en eieren) alleen als ze volledig gaar zijn en vlak voor gebruik goed verhit zijn geweest.
- Bescherm voedsel tegen vliegen.
- Bewaar etensresten in de koelkast.
- Was keukengerei en vaatwerk af in heet sop en spoel het af in zuiver water. Gebruik schone thee-, hand- en vaatdoeken.
- Kraanwater is meestal niet betrouwbaar, dus ook niet geschikt om tanden mee te poetsen.
- Ijsblokjes worden vaak van kraanwater gemaakt; Vermijd ze daarom.
- Eet alleen verpakt ijs.
- Vermijd rauw vlees, vis, schelp- of schaaldieren en rauwe groenten.



Reizigersdiarree

Reizigersdiarree is erg vervelend maar meestal onschuldig en gaat vanzelf over. Zorg dat u extra veel drinkt. Het grootste gevaar van diarree is namelijk uitdroging. Uitdroging is ernstig en moet direct worden behandeld. Kinderen jonger dan 2 jaar en reizigers boven de 70 jaar kunnen sneller uitdrogen dan anderen. Het is verstandig om ORS (Oral Rehydration Solution) te drinken om uitdroging te voorkomen.

Stopmiddelen (bijv. loperamide) kunnen gebruikt worden om te zorgen dat de ontlasting minder vaak komt. Het kan echter verstopping veroorzaken en geneest de diarree niet.

U kunt het dus het beste alleen nemen wanneer u niet bij een toilet in de buurt bent en niet langer dan 2 dagen. Neem geen tabletten met geactiveerde kool. U mag geen stopmiddelen gebruiken bij bloederige diarree met koorts, als u zwanger bent of borstvoeding geeft en bij kinderen onder de 8 jaar.





Muggen

Ziekten zoals malaria, gele koorts en dengue worden door muggen overgedragen. Het is belangrijk om te weten dat sommige muggen overdag steken en andere 's avonds en 's nachts.

Hoe beschermt u zich tegen muggensteken?

- Draag zoveel mogelijk bedekkende kleding: lange broek, lange mouwen, schoenen en sokken. Zeker 's avonds en 's nachts. Hoe ruimer de kleding valt, hoe lastiger het voor de mug is om te steken.
- Muggen voelen zich aangetrokken tot donkere kleuren, draag dus zoveel mogelijk lichtgekleurde kleding.
- Smeer de onbedekte huid in met een insectenwerend middel dat tenminste 30% DEET bevat.
- Zorg ervoor dat u in een muggenvrije kamer slaapt of onder een geïmpregneerde klamboe. Kinderen en zwangeren doen er altijd verstandig aan om onder een geïmpregneerde klamboe te slapen.
- Muggen houden niet van tocht dus zet de airco of ventilator aan.
- Gebruik geen geurtjes zoals deodorant, parfum of aftershave.
- Aangezien u zich ook tegen de zon dient te beschermen, is het belangrijk dat u zich eerst met zonnebrandcrème insmeert en pas na minimaal een half uur de DEET aanbrengt.
- DEET is niet waterproof, dus na zwemmen of douchen opnieuw aanbrengen.





Giftige dieren

Teken

Teken kunnen ziekten zoals Lyme en tekenencefalitis overbrengen. Een teek lijkt op een plat spinnetje en leeft vaak in hoog gras en laag struikgewas.

Hoe kunt u zichzelf tegen een tekenbeet en besmetting beschermen?

- Blijf op de paden en vermijd hoog gras en struikgewas.
- Draag bedekkende kleding (lange broek, broekspijpen in de sokken, stevige schoenen).
- Smeer de onbedekte huid in met insectenwerende middelen die DEET bevatten.
- Kampeer niet aan de bosrand en langs de omzoming van een camping.
- Drink geen ongepasteuriseerde melk.
- Verwijder een teek zo snel mogelijk na een beet.

Tot de giftige dieren behoren onder meer slangen, schorpioenen en spinnen. Hoe voorkomt u een beet of steek van een giftig dier?

- Luister naar de adviezen van ervaren mensen.
- Vermijd plaatsen waar giftige dieren zijn gezien.
- Draag hoge schoenen of laarzen in een gebied met slangen.
- Zet uw schoenen of laarzen 's nachts binnen en controleer ze voordat u ze aantrekt.
- Zoek na een steek of beet direct medisch contact. Schakel ook uw ziektekosten- of reisverzekering in.





Dieren

Zoogdieren zoals honden, katten, apen maar ook vleermuizen kunnen hondsdoelheid (rabiës) bij zich dragen en overbrengen. Het virus bevindt zich in het speeksel van dieren.

Hoe kunt u zichzelf beschermen tegen het oplopen van hondsdoelheid?

- Vermijd alle contact met dieren en raak ook geen dode dieren aan. Voorkom dat dieren u krabben, bijten of likken.
- Laat u direct behandelen bij een beet, krab of lik (op beschadigde huid/slijmvlies) van een mogelijk besmet dier.
- Bespreek met kinderen voorafgaand aan de reis hoe zich te gedragen in de buurt van dieren.

Wat moet u doen bij een mogelijke besmetting?

- Maak de wond goed schoon met water en zeep en ontsmet de wond met Betadine of alcohol 70%.
- Zoek zo snel mogelijk medische hulp bij voorkeur binnen 24 uur. Ook als u vooraf al tegen rabiës bent gevaccineerd. Schakel hiervoor uw ziektekosten- of reisverzekering in. Zij kunnen u adviseren en zoeken naar een plaats waar de juiste behandeling verkrijgbaar is.
- Mogelijk heeft u naast de rabiësbehandeling ook nog antibiotica of een tetanusvaccinatie nodig.
- Neem in Nederland altijd contact op met de infectieziekten afdeling van de GGD, ongeacht of u al een behandeling heeft gehad.



Water

Houd er rekening mee dat zwem- en douchewater niet altijd veilig is. Via water kunnen bacteriën, virussen en eten ervoor zorgen dat u ziek wordt. Maar ook vissen, kwallen en andere zeedieren kunnen klachten veroorzaken. Hoe gaat u hier verstandig mee om?

Schistosomiasis of 'bilharzia' is een wormziekte die u kunt oplopen door zwemmen of pootjebaden in tropisch zoet oppervlaktewater. U kunt dit voorkomen door contact met zoet oppervlaktewater in gebieden waar schistosomiasis voorkomt te vermijden.

De legionellobacterie komt van nature voor in grond en in water. U kunt ziek worden door het inademen van de bacterie. Spoel de waterleiding van uw verblijf voor het eerste gebruik goed door met heet water.

In de zee maar ook op het strand kunt u blootgesteld worden aan vervelende parasieten en beten of steken van dieren.

Hoe kunt u dit voorkomen?

- Draag bij het zwemmen in de zee waterschoenen om te voorkomen dat u in een zee-egel of koraal stapt.
- Loop niet op blote voeten of sandalen op het strand of in zanderige gebieden.
- Ga niet met uw blote lijf op het strand liggen maar altijd op een handdoek of ligbed.



Zon

In (sub)tropische landen staat de zon hoger en is daardoor sterker. Hoe kunt u de kans op verbranding en oververhitting verkleinen?

- Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Ook in de schaduw en zeker als u gaat zwemmen.
- Ga niet in de volle zon tussen 11.00 - 15.00 uur.
- Draag bedekkende kleding en een pet of hoed.
- Pas uw activiteiten aan. Let hierbij op temperatuur, klimaat en zon.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt.





Seks & bloedcontact

Seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's) en ziekten die via bloed worden overgedragen kunt u overal oplopen. De kans is in bepaalde gebieden van de wereld echter groter dan in Nederland.

Hoe beschermt u uzelf tegen seksueel overdraagbare aandoeningen en ziekten die via bloed worden overgedragen?

- Neem condooms mee uit Nederland
- In het buitenland hebben condooms niet altijd de juiste maat of zijn ze moeilijk verkrijgbaar en minder betrouwbaar.
- Bewaar condooms niet in de zon.
- Bij gebruik van de anticonceptiepil is het goed om te weten dat deze minder betrouwbaar is bij de klachten van reizigersdiarree.
- Laat geen piercings of tatoeages in het buitenland zetten.
- Laat u niet scheren bij de kapper in het buitenland of zorg ervoor dat dit met een nieuw, steriel mesje wordt gedaan.
- Overweeg om voor een reis een bezoek aan de tandarts te brengen, vooral bij langdurige reizen.
- Vermijd onnodige medische behandelingen.



Hoogteziekte

Hoogteziekte kan optreden bij verblijf op grote hoogte of bij een snelle stijging. De oorzaak is het lage zuurstofgehalte van de lucht waardoor het zuurstofgehalte in het bloed daalt en klachten kunnen ontstaan.

Milde hoogteziekte geeft klachten van hoofdpijn, misselijkheid, braken, duizeligheid en kortademigheid. De klachten verdwijnen meestal als men niet verder stijgt. Milde hoogteziekte kan overgaan in ernstige hoogteziekte met klachten van vochtophoping in de longen en hersenen.

Tips om hoogteziekte te voorkomen:

- Acclimatiseer eerst minstens 2 nachten op middelmatige hoogte (1500-2500m).
- Als u vanuit Nederland vliegt en op 2500m of hoger landt dient u eerst een aantal dagen te acclimatiseren op die hoogte alvorens verder te stijgen.
- Slaap op een lagere hoogte dan de hoogte die u op die dag heeft bereikt.
- Stijg boven 3000 meter niet meer dan 500 meter per overnachting. Breng na elke stijging van meer dan 500m minstens 2 nachten op dezelfde hoogte door.
- Drink voldoende en gebruik geen alcohol, tabak of slaapmiddelen.
- Daal af wanneer u symptomen van hoogteziekte krijgt.
- Wanneer er kans is op hoogteziekte kan uw arts een medicijn (acetazolamide) voorschrijven. Dit bevordert het acclimatiseren.



handige tips & **Reisapotheek**

- Neem voldoende medicatie mee in uw handbagage en haal een medicijnpaspoort bij uw apotheek
- Informeer bij uw zorgverzekeraar of medische kosten in het buitenland worden gedekt en of u een beroep kunt doen op de alarmcentrale.
- Sluit een goede reisverzekering af.
- Zorg ervoor dat u in het bezit bent van een geldig paspoort en check tijdig of u een visum nodig heeft.
- Download de Vaccinatieregister App voor een overzicht van uw vaccinatiegegevens.

- Betadine
- Condooms
- Diarreeremmers (loperamide)
- Insectenwerend middel (DEET)
- Klamboe
- Middel tegen jeuk van insectenbeten
- Middelen tegen reisziekte
- Neusspray (xylometazoline)
- ORS
- Paracetamol
- (Waterafstotende) pleisters
- Thermometer
- Tekenpincet
- Zonnebrandcrème

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.



Reisprik

Reisprik is het landelijke netwerk van gespecialiseerde huisartsenpraktijken voor reizigersadvisering en vaccinaties.

Ga naar Reisprik.nl voor een afspraak bij u in de buurt!

www.reisprik.nl