



reisprk.nl

Reistips!





Voeding en drinkwater

Was uw handen goed met een desinfecterende zeep en/of handalcohol na toiletgebruik en v r 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 (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 mid-

del dat minimaal 30% DEET bevat.

Zorg ervoor dat u in een mugenvrije 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 in 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.



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.

Kampeert niet aan de bosrand en langs de omzoming van een camping.

Drink geen ongepasteuriseerde melk.

Verwijder een teek zo snel mogelijk na een beet.



Dieren

Zoogdieren zoals honden, katten, apen maar ook vleermuizen kunnen hondsdolheid (rabiës) bij zich dragen en overbrengen. Het virus bevindt zich in het speeksel van het dieren. Hoe kunt u zichzelf beschermen tegen het oplopen van hondsdolheid?

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/slijmvliezen) 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 uw huisarts of Reisprk. Ongeacht of u al een behandeling heeft gehad.



A close-up photograph of a light-colored scorpion resting on a surface of reddish-brown sand and small pebbles. The scorpion is positioned in the upper right quadrant of the image, facing towards the left. Its body is segmented, and its pincers (pedipalps) are visible at the front. The background is a textured, granular surface of sand.

Giftige dieren

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 hier uw ziektekosten- of reisverzekering in.

Zwemmen en douchen

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, kwalen en andere zeedieren kunnen klachten veroorzaken. Hoe gaat u hier verstandig mee om?

Schistosomiasis

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.

Legionella

De legionellabacterie 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.

Zee en strand

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 zeeegel 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 en bloedcontact

Seksueel overdraagbare aandoeningen (SOAs) 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, condooms zijn in het buitenland niet altijd verkrijgbaar en betrouwbaar of hebben niet de juiste maat.

Bewaar condooms niet in de zon.

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 2500 m 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.



Reisapotheek

Een reis naar het buitenland kan risico's met zich meebrengen. Een goede voorbereiding van uw reis kan veel problemen voorkomen.

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.

Download de Zeker op Reis app.

Check de veiligheidssituatie op www.rijksoverheid.nl of download 24/7 BZ Reis app.

Zorg ervoor dat u in het bezit bent van een geldig paspoort

en check tijdig of u een visum nodig heeft.

Een basis reisapotheek bestaat uit de volgende artikelen:

ORS

Diarreeremmers (loperamide)

Insectenwerend middel (DEET)

Middel tegen jeuk van insectenbeten

Zonnebrandcrème

Thermometer

Paracetamol

Tekenpincet

Klamboe

Betadine

(Waterafstotende) pleisters

Middel tegen reisziekte

Neusspray



ST 12/10

260



reisprk.nl

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

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

www.reisprk.nl

