


20^{de} editie

GEZONDHEIDSPAS REIZEN 2011



A detailed, sepia-toned map of the African continent serves as the background for the text. The map shows various countries, rivers, and geographical features. The text is overlaid on the map in a blue color.

De Gezondheidspas Reizen© wordt uitgegeven door de vereniging zonder winstoogmerk Omtrent Gezondheid.

De Gezondheidspas wordt uitgegeven in samenwerking met de Onafhankelijke Ziekenfondsen (verspreiding naar leden, gemeenten en vaccinatiecentra) en GlaxoSmithKline (artsen, apothekers, reisagentschappen).

Met dank aan de Travel Clinic van het Instituut voor Tropische Geneeskunde in Antwerpen voor haar bijdrage.

© Omtrent Gezondheid vzw - Verantwoordelijke uitgever: Paul Geerts - Sans Soucistraat 65 - 1050 Brussel D/2011/7263/1
De informatie op cover 4 valt onder de verantwoordelijkheid van de adverteerder.

De Gezondheidspas Reizen bevat basisinformatie over gezond en veilig reizen.

Het bevat een aantal adviezen bij de voorbereiding van uw reis: aanbevolen vaccinaties, samenstelling van de reisapotheek, enz.

Verder geeft het tips om tijdens uw reis gezondheidsproblemen te voorkomen en te verhelpen.

De informatie in de Gezondheidspas Reizen is louter informatief. Het is belangrijk om voor elke reis steeds individueel advies te vragen. Sommige adviezen zijn immers slechts van toepassing voor sommige reizigers, in sommige seizoenen of voor specifieke streken in een land.

Raadpleeg uw huisarts minstens één maand voor het vertrek.

De Gezondheidspas Reizen bevat met name een tabel met de belangrijkste aanbevelingen per land. Bijkomende vaccinaties kunnen echter nodig zijn.

De tabel herneemt de algemene aanbevelingen voor elk land op basis van de gegevens van de Wereldgezondheidsorganisatie en de Belgische Wetenschappelijke Studiegroep Reisgeneeskunde (m.m.v. het Instituut voor Tropische Geneeskunde - ITG).

Laat deze aanbevelingen checken door uw huisarts (of door een erkend vaccinatiecentrum). Zo bent u zeker dat ze nog actueel zijn en aangepast aan uw persoonlijke situatie.

Een gedetailleerd overzicht is te vinden op de site van het ITG : www.itg.be.

BASISVACCINATIES

Difterie-tetanus (-kinkhoest), MBR, hepatitis B, griep



Tetanus en difterie

Vaccinatie tegen tetanus is voor iedereen ten eerste aanbevolen, ook voor wie niet op reis gaat. Het vaccin tegen difterie is in het bijzonder aanbevolen voor wie naar tropische of subtropische gebieden reist, en onmisbaar voor wie naar één van de staten van de vroegere USSR gaat.

In ons land geldt de aanbeveling om alle volwassenen om de 10 jaar in te enten tegen tetanus en difterie. Hiervoor bestaat een bivalent vaccin.

De vaccinatie van kinderen omvat 3 dosissen, op 2, 3 en 4 maanden. Een herhaling is nodig op 15 maanden en op 6 jaar, en vervolgens om de 10 jaar. Bij mensen die volledig gevaccineerd zijn (3 eerste dosissen in 1 jaar) mag de laatste herhaling niet langer dan 10 jaar geleden zijn. Wanneer de laatste vaccinatie meer dan 20 jaar geleden gebeurde, is een toediening van twee doses in 6 maanden noodzakelijk.

Soms wordt ook een inenting tegen kinkhoest aangeraden. Dat geldt met name voor volwassenen die geen herhalingsvaccin kregen op de leeftijd van 14-16 jaar en die regelmatig in contact komen met zuigelingen (jonge ouders, grootouders, verzorgend personeel in kinderziekenhuizen en moederhuizen, crèches enz.)

Mazelen (MBR)

Indien u na 1960 bent geboren, nooit het MBR-vaccin (mazelen-bof-rubella) hebt gekregen en nooit de mazelen hebt gehad: voor reizen naar derde wereldlanden worden 2 vaccinosissen aangeraden, toe te dienen met een interval van 1 maand.

De Wereldgezondheidsorganisatie ijvert voor de wereldwijde uitroeiing van de mazelen. Daarom wordt aangeraden dat alle kinderen (vanaf 12-13 jaar) en volwassenen die niet eerder gevaccineerd werden, 2 dosissen van het MBR-vaccin te geven. Een reis is een ideaal ogenblik om deze vaccinatie indien nodig toe te dienen.

Hepatitis B

Hepatitis B wordt overgedragen via seksuele relaties en via bloed (bloedtransfusie in bepaalde landen, gebruikte injectiespuiten, niet-steriele piercing, acupunctuur en tatoeage). Hepatitis B kan zich ontwikkelen tot chronische hepatitis, met soms levercirrose als gevolg.

Momenteel worden alle kinderen in België ingeënt tegen hepatitis B met drie dosissen op 2, 3 en 4 maanden, gevolgd door een rappel op 15 maanden. Kinderen van 11-12 jaar die nog niet

gevaccineerd zijn, krijgen drie dosissen (de tweede dosis één maand na de eerste, de derde 6 à 12 maanden na de eerste).

Het vaccin wordt ook aanbevolen voor jongeren en volwassenen die een professioneel risico lopen (bv. medisch en paramedisch personeel) of die (seksueel) risicogedrag vertonen.

Of vaccinatie tegen hepatitis B nodig is, hangt dus vooral af van het risicogedrag en pas in tweede instantie van de reisbestemming, de duur van de reis en de frequentie van reizen.

Voor reizigers wordt vaccinatie tegen hepatitis B aanbevolen:

- Personen die regelmatig naar Azië, Latijns-Amerika, Afrika, Oost-Europa of het Midden- en Verre Oosten reizen, of personen die er meer dan 3 à 6 maanden verblijven.
- Kinderen die besmet kunnen raken door directe of indirecte contacten (mond, ogen, huid).
- Elke reiziger die seksuele contacten kan hebben of die mogelijk een chirurgische ingreep of tandzorg nodig zal hebben; voor avontuurlijke reizen, reizen waarbij een risico op verwonding bestaat (trektochten, extreme sporten...); voor wie met wezen of straatkinderen werkt.
- Voor allochtonen en hun kinderen uit tropische landen die teruggaan om vrienden of familie te bezoeken.
- Voor iedereen die in de gezondheidszorg werkt.

Duur bescherming: meestal levenslang.

Griep

In tropische landen kan de griep gedurende het hele jaar optreden. In het zuidelijk halfrond, en dan vooral in gebieden met een gematigd klimaat, komt de griep vooral tussen april en november voor.

Reizigers naar deze landen die behoren tot de risicogroepen voor de seizoensgriep en alle 65-plussers, wordt aangeraden om zich te laten vaccineren. Het vaccin voor het zuidelijk halfrond is niet verkrijgbaar in België. Indien vaccinatie is aangewezen, moet u zich direct na aankomst ter plaatse laten vaccineren.

Poliomyelitis (kinderverlamming)



Wanneer u reist naar een zone waar infectiegevaar bestaat (Afrika, Azië), is vaccinatie tegen **poliomyelitis** noodzakelijk.

In België worden alle kinderen verplicht gevaccineerd. De vaccinatie omvat 4 dosissen (op 2, 3, 4 en 15 maanden) en een herhaling op 6 jaar. Bij volwassenen die de basisvaccinatie hebben gekregen (4 dosissen) beschermt een eenmalige herhaling levenslang.

Tabel met vaccinaties en preventieve behandelingen

Geen enkele specifieke voorzorgsmaatregel is nodig voor landen van de EU die niet in de tabel zijn opgenomen.

Legende

- Verplicht
- Afhankelijk van streek, periode, reisomstandigheden

GK	Gele Koorts
HA	Hepatitis A
Me	Meningokokken meningitis
TE	Centraal-Europese tekenencefalitis
JE	Japane encefalitis
BT	Buiktyfus
MAL	Malaria
S	Schistosomiase

Controleer voor al deze landen de basisvaccinaties (zie p 4-8): **tetanus, difterie, kinkhoest, polio, mazelen-bof-rubella en hepatitis B**

Tabel met vaccinaties en preventieve behandelingen

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
AFGHANISTAN		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALBANIË	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
ALGERIJE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
ANDORRA								
ANGOLA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ANTIGUA/BARBUDA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
ARGENTINIË	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ARMENIË		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
AUSTRALIË	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
AZERBEIDZJAN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
AZOREN								
BAHAMA'S	<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>	
BAHREIN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
BANGLADESH	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BARBADOS	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
BELIZE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BENIN	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BERMUDA EIL.								
BOETAN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BOLIVIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
BOSNIË-HERZEGOVINA		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
BOTSWANA		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BRAZILIË	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BRUNEI	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
BULGARIJE		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
BURKINA FASO	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BURUNDI	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
CAMBODJA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
CANADA								
CENTRAAL AFRIK. REP.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
CHILI		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
CHINA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CHRISTMAS	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
COLOMBIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 PREVENTIE : VERPLICHT

 AFHANKELIJK VAN STREEK, PERIODE, REISOMSTANDIGHEDEN

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
COMOREN		■				□	■	
COOK-EILANDEN		■				□		
COSTA RICA	□	■				□	□	
CROATIË		□		□		□		
CUBA		■				□		
CYPRUS		■						
DJIBOUTI	□	■	□			□	■	
DOMINICA	□	■				□		
DOMINICAANSE REP.		■				□	□	■
DUISTLAND				□				
ECUADOR	■	■				□	□	
EGYPTE	□	■				□		■
EL SALVADOR	□	■				□	■	
EMIRATEN (VERENIGDE ARABISCHE)		■				□		
ERITHREA	□	■	□			□	■	
ESTLAND		□		□				
ETHIOPIË	■	■	□			□	■	■
FALKLANDEILANDEN		■				□		
FIJI EILANDEN	□	■				□		
FILIPPIJNEN	□	■			□	□	■	■
FINLAND				□				
GABON	■	■				□	■	■
GAMBIA	■	■	□			□	■	■
GEORGIË		■				□		
GHANA	■	■	□			□	■	■
GRENADA	□	■				□		
GRIEKENLAND		□						
GROENLAND		■						
GUADELOUPE	□	■				□		■
GUAM		■				□		
GUATEMALA	□	■				□	□	
GUINEA (CONAKRY)	■	■	□			□	■	■
GUINEA (EQUAT.)	■	■				□	■	■
GUINEA-BISSAU	■	■	□			□	■	■
GUYANA (BRIT.)	■	■				□	■	

10 PREVENTIE : ■ VERPLICHT

□ AFHANKELIJK VAN STREEK, PERIODE, REISOMSTANDIGHEDEN

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
GUYANA (FR.)	■	■				□	□	
HAÏTI	□	■				□	□	
HONDURAS	□	■				□	□	
HONGARIJE		□		□				
HONG KONG (S.A.R.)		■						
INDIA	□	■			□	□	□	■
INDONESIË	□	■			□	□	□	□
IRAK	□	■				□	□	■
IRAN	□	■				□	□	□
ISRAËL		■				□		
ITALIË		□						
IVOORKUST	■	■	□			□	■	■
JAMAICA	□	■				□		
JAPAN								
JEMEN	□	■				□	■	■
JORDANIË	□	■				□		■
KAAPVERDISCHE EIL.	□	■				□		
KAMEROEN	■	■	□			□	■	■
KANARISCHE EIL.		□						
KAZAKHSTAN	□	■				□		
KENYA	■	■	□			□	■	■
KIRGIZSTAN		■				□		
KIRIBATI	□	■				□		
KOEWEIT		■				□		
KONGO (BRAZZAVILLE)	■	■	□			□	■	■
KONGO (DEM. REP.)	■	■	□			□	■	■
KOREA (NOORD)	□	■			□	□		
KOREA (ZUID)		■			□			
KROATIË		□		□		□		
LAOS	□	■			□	□	■	□
LESOTHO	□	■				□		
LETLAND		□		□				
LIBANON	□	■				□		■
LIBERIA	■	■	□			□	■	■
LIBIË	□	■				□		□

PREVENTIE : ■ VERPLICHT

□ AFHANKELIJK VAN STREEK, PERIODE, REISOMSTANDIGHEDEN

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
LITOUWEN		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
MAAGDENEILANDEN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MACAO		<input checked="" type="checkbox"/>						
MACEDONIË		<input type="checkbox"/>						
MADAGASCAR	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MADEIRA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
MALAWI	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MALEDIVEN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MALEISIË	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MALI	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MALTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
MARIANNES EIL.		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MAROKKO		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
MARSHALL EILANDEN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MARTINIQUE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
MAURETANIË	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MAURITIUS	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
MAYOTTE (FR. COMOREN)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
MEXICO		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MICRONESIË (FED. STAAT)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MOLDAVIË		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
MONGOLIË		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
MONTSERRAT	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
MOZAMBIQUE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MYANMAR	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
NAMIBIË	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
NAURU	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
NEDERLANDSE ANTILLEN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
NEPAL	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
NICARAGUA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
NIEUW-CALEDONIË	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
NIEUW-ZEELAND								
NIGER	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

12 PREVENTIE : VERPLICHT

AFHANKELIJK VAN STREEK, PERIODE, REISOMSTANDIGHEDEN

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
NIGERIA	■	■	□			□	■	■
NIUE	□	■				□		
OEGANDA	■	■	□			□	■	■
OEKRAÏNE		■		□		□		
OEZBEKISTAN		■				□		
OOSTENRIJK				□				
OMAN	□	■				□		■
PAKISTAN	□	■			□	□	□	
PALAU		■				□		
PANAMA	■	■				□	□	
PAPUA								
NIEUW GUINEA	□	■			□	□	■	
PARAGUAY	■	■				□	□	
PERU	■	■				□	■	
PITCAIRN	□	■				□		
POLEN		□		□				
POLYNESIË (FR.)		■				□		
PORTUGAL		□						
PUERTO RICO		■				□		■
QATAR		■				□		
REUNION EIL.	□	■				□		
ROEMENIË		□		□		□		
RUSLAND	□	■		□		□		
RWANDA	■	■	□			□	■	■
SANTA LUCIA	□	■				□		■
SALOMON EILANDEN	□	■				□	■	
SAMOA	□	■				□		
SAO TOMÉ & PRINCIPE	■	■				□	■	■
SAOEDI-ARABIË	□	■	■			□	□	□
SENEGAL	■	■	□			□	■	■
SERVIË-MONTENEGRO		□		□		□		
SEYCHELLEN	□	■				□		
SIERRA LEONE	■	■	□			□	■	■
SINGAPORE	□	■						
SINT-HELENA	□	■				□		

PREVENTIE : ■ VERPLICHT

□ AFHANKELIJK VAN STREEK, PERIODE, REISOMSTANDIGHEDEN

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
SINT-KITTS-&NEVIS	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
SINT-VINCENT-&-GRENADINES	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
SLOWAKIJE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
SLOVENIË		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
SOEDAN	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SOMALIË	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SPANJE		<input type="checkbox"/>						
SRI LANKA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
SURINAME	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SWAZILAND	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SYRIË	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
TADZJIKISTAN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TAÏWAN		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
TANZANIË	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
THAÏLAND	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TIMOR-LESTE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
TOGO	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TONGA		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
TRINIDAD EN TOBAGO	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
TSJAAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TSJECHIË		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
TUNESIË	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
TURKIJE		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TURKMENISTAN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
TUVALU		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
URUGUAY	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
VANUATU		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
VENEZUELA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
VIETNAM	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
WAKE EILAND		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
WIT-RUSLAND		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
ZAMBIA		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ZIMBABWE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ZUID-AFRIKA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

14 PREVENTIE : VERPLICHT

AFHANKELIJK VAN STREEK, PERIODE, REISOMSTANDIGHEDENS

SPECIFIEKE REISVACCINATIES

Gele koorts

Dit is een ernstige ziekte die voorkomt in bepaalde subtropische streken van Afrika en Latijns-Amerika. Vaccinatie tegen gele koorts is absoluut noodzakelijk wanneer u naar deze streken reist.

Een teken ■ in de tabel betekent dat de vaccinatie noodzakelijk of verplicht is (het land in kwestie eist soms geen vaccinatie maar het is zeer sterk aanbevolen omdat gele koorts er voorkomt).

Een teken □ betekent dat er geen vaccinatie-attest geëist wordt voor Belgen die rechtstreeks uit België komen.

Opgelet echter: voor wie op doorreis is en in een land komt waar de vaccinatie verplicht of noodzakelijk is, kan toch een vaccinatieattest geëist worden!

De inenting is heel doeltreffend en blijft 10 jaar werkzaam. Voor een geldige registratie en een officieel attest in het internationaal inentingscertificaat (gele boekje), moet de inenting in een erkend vaccinatiecentrum gebeuren, tenminste 10 dagen voor uw vertrek.

Cholera

Het risico op cholera is uiterst gering voor reizigers die de voorschriften in verband met de voedselhygiëne respecteren. Volgens informatie van de Wereldgezondheidsorganisatie mag geen enkel land het vaccinatieattest eisen.

Hepatitis A

Hepatitis A (ook geelzucht genoemd) komt na 1 maand avontuurlijk reizen voor bij 2% van de reizigers. De besmetting gebeurt via uitwerpselen, voedsel, drank, bevuilde voorwerpen.

Het vaccin tegen hepatitis A wordt aangeraden voor alle reizigers (ook voor mensen die bij familie logeren, en zeker voor kinderen en jongeren die in België zijn geboren), naar Azië/Oceanië, Afrika, Oost-Europa, Latijns-Amerika, het Midden- of het Verre Oosten, ongeacht de duur van de reis.

De vaccinatie tegen hepatitis A kan aangeraden worden wanneer de reis in slechte hygiënische omstandigheden verloopt, voor volgende landen van de Europese Unie: Estland, Griekenland, Hongarije, Italië, de landen van ex-Joegoslavië, Letland, Polen, Portugal, Slovakije, Spanje, Slovenië en Tsjechië.

Landen: zie tabel.

Voor volwassenen en kinderen bestaat de vaccinatie uit 2 dosissen. De tweede dosis wordt 6 maanden tot één jaar na de eerste gegeven. Beschermingsduur: min. 25 jaar (waarschijnlijk levenslang).

Voor sommige reizigers zijn beide vaccinaties (hepatitis A + hepatitis B) aan te raden. Zij zijn gebaat met een gecombineerd vaccin (de tweede dosis 1 maand na de eerste en de derde dosis 6 maanden na de tweede).

Meningokokken - meningitis

Vaccinatie is verplicht voor pelgrims die naar Mekka reizen.

Vaccinatie wordt aanbevolen voor reizigers die in nauw contact komen met de plaatselijke bevolking (openbaar vervoer, overnachting in "guesthouses", bezoek aan plaatselijke vrienden of familie) of die langer dan 4 weken in Subsahara in Afrika (voor de landen: zie tabel), in de periode eind december-eind juni.

Dit vaccin beschermt tegen meningokokken A, C, W135 en Y voor een periode van 3 jaar. Het is niet geschikt voor kinderen onder de 2 jaar. Dit vaccin voor reizigers mag niet verward worden met het geconjugerd vaccin tegen meningokokken C dat in ons land voor kinderen wordt aanbevolen (de vaccinatie van zuigelingen bestaat uit één dosis op 15 maanden).

Centraal-Europese tekenencefalitis

Deze ziekte wordt overgedragen door een tekenbeet. Als u gaat kamperen, te voet of met de fiets wil rondtrekt, of aan speleologie gaat doen in sommige bosrijke gebieden in Centraal-Europa, dan kan een vaccinatie tegen tekenencefalitis aangeraden worden. Het is te verkrijgen bij uw apotheker op bestelling.

Landen : zie tabel.

Risicozones : zie www.itg.be.

Japanse encefalitis

Deze virusinfectie wordt overgedragen door een mug in bepaalde streken van Zuid-Oost-Azië.

Vaccinatie wordt alleen aangeraden voor reizigers die langer dan 3-4 weken in risicozones op het platteland verblijven en dicht bij dorpen of boerderijen waar rijstvelden liggen of varkens worden gekweekt. Ook expats die in die landen wonen, zelfs als ze hoofdzakelijk in de stad verblijven, laten zich best inenten.

Landen : zie tabel.

Buiktyfus

Deze inenting wordt vooral aangeraden bij avontuurlijke of langdurige reizen. De inenting biedt bescherming gedurende 3 jaar.

Er bestaan 2 types vaccins die even efficiënt zijn:

- het orale vaccin: 3 dosissen die met een interval van 48 uur moeten ingenomen worden;
- de inspuiting: het vaccin wordt in 1 dosis ingespoten.



Opgelet: de vaccinale bescherming is slechts gedeeltelijk. **De hygiënische maatregelen met betrekking tot voedsel en drank blijven heel belangrijk.**

Landen : zie tabel.

Hondsdolheid

Hondsdolheid komt nog in vele derde wereldlanden voor. Aangeraden wordt om nooit loslopende dieren te strelen, ook geen huisdieren, en nooit dode dieren aan te raken.

Indien u gebeten wordt: spoel de wonde gedurende 15 minuten uit met zeep en water (het virus is gevoelig voor detergenten); reinig en ontsmet de wonde met een product op basis van jodium of alcohol (60-80%). Raadpleeg altijd zo snel mogelijk een arts. Neem contact op met uw reisbijstand in verband met een eventuele vaccinatie of de toediening van gammaglobulines (dat laatste gebeurt bij voorkeur na uw terugkeer in België). Het vaccin moet zo mogelijk binnen 24 uur na de beet worden toegediend.

Preventieve vaccinatie biedt slechts een gedeeltelijke bescherming. Het vaccin (te verkrijgen via het Pasteur-instituut) wordt wel aangeraden voor mensen die lange tijd in bepaalde landen verblijven of die risico lopen om te worden gebeten (fietsers, speleologen, trekkings...)

ANDERE PREVENTIEVE MAATREGELEN

Malaria

Malaria (paludisme) is een parasitaire ziekte die door muggenbeten wordt overgedragen. De ziekte komt voor in heel wat tropische en subtropische streken en kan ernstig, zelfs dodelijk zijn. De inname van geneesmiddelen is vaak onontbeerlijk (ook na thuiskomst).

De geneesmiddelen kunnen verschillen naargelang de geografische zone en van jaar tot jaar. **Raadpleeg uw huisarts** voor de voorschriften. **Alarmsignaal:** aanhoudende koorts van $+38^{\circ}$ (langer dan 24 uur). Andere symptomen: hoofdpijn, griepige toestand, uitputting, diarree, braken: raadpleeg ter plaatse een arts.

Het voorkomen van muggenbeten is essentieel:

- draag vanaf zonsondergang lichtgekleurde kleren, die het hele lichaam bedekken;
- gebruik een erkend antimuggenmiddel op alle onbedekte lichaamsdelen. Opgepast! Deze producten zijn slechts gedurende enkele uren doeltreffend. Regelmatig aanbrengen is een noodzaak;
- bescherm de kamer of het bed met een muskietennet, bij voorkeur doordrenkt met een insecticide.

Ondanks hun doeltreffendheid en zelfs bij een correcte inname van de geneesmiddelen tegen malaria, is een volledige bescherming niet gegarandeerd. **Indien de koorts na uw thuiskomst optreedt of aanhoudt**, raadpleeg dan dadelijk uw huisarts om u zo snel mogelijk, binnen enkele uren, te testen om malaria uit te sluiten.

Landen: zie tabel

Schistosomiasis - Baden in zoet water

Schistosomiasis of bilharziasis wordt veroorzaakt door parasieten waarvan zoetwaterslakken de belangrijkste dragers zijn. Bij besmetting dringen de parasieten door de huid. Ze ontwikkelen zich in de bloedvaten en produceren in enkele weken nieuwe eitjes. Na enkele maanden kunnen diverse klachten optreden: koorts, beven, hoesten, spierpijn, bloed in de urine. Indien u in mogelijk besmet water geweest bent, is een controle na 3 maanden door een arts aan te raden.

Er bestaat nog geen vaccin tegen schistosomiasis.

Deze ziekte komt voor in tropische streken en treft in Afrika vooral het gebied ten zuiden van de Sahara, in Egypte en centraal China.

Landen : zie tabel. Voor een gedetailleerde kaart : www.itg.be.

Wanneer u door deze streken reist, baad dan nooit in stilstaand zoet water of in de rivieren.

Dengue en chikungunya

Dit zijn twee infectieziekten die in vele tropische landen voorkomen. Ze worden overgedragen door muggen van het geslacht Aedes die als kenmerk hebben dat ze overdag steken. Beide ziekten breiden zich momenteel sterk uit in diverse tropische gebieden.

In tegenstelling tot malaria komt deze mug niet alleen voor op het platteland, maar ook in steden.

Symptomen: hoge koorts, spier- en gewrichtspijn
hoofdpijn.

Alarmsignalen (Dengue):
bloedingen, sterke daling van de bloeddruk. Er bestaat geen specifieke behandeling voor deze ziekten, ze genezen spontaan.

Soms evolueert Chikungunya tot een chronische aandoening.

Bij jonge kinderen kan het aanleiding geven tot een hersenvliesontsteking. Gebruik geen aspirine maar alleen paracetamol. Er is geen vaccin beschikbaar.

- Maatregelen om muggensteken te voorkomen, vormen ook hier de enige voorzorgmaatregel.

De muggen die de ziekte overbrengen, steken gedurende de dag (vanaf zonsopgang tot zonsondergang). Een muggenwerend middel (zie: reisapotheek) moet meerdere keren per dag aangebracht worden op alle blote lichaamsdelen.

- Bij het gelijktijdig gebruik van een zonnecrème (die eerst moet worden aangebracht) en een muggenwerend middel op basis van DEET, wordt aangeraden om bijkomende beschermingsmaatregelen tegen UV te voorzien, bv. een zonnecrème met een hogere beschermingsfactor.

Besmettingzone: tropische en subtropische gebieden van het Indische schiereiland, van Centraal-Amerika en de Caraïben, Zuid-Amerika, Zuid-Oost-Azië, Indonesië, Noord-Oost-Australië en Nieuw-Zeeland, Afrika (inclusief Comoren, Madagascar, Mauritius, Réunion), Sri Lanka en de Malediven.

Een kaart van de risicogebieden is te vinden op www.itg.be.

GEZOND OP REIS...

Hygiëne en voeding

Het leidingwater dat door de plaatselijke bevolking gedronken wordt, is niet altijd geschikt voor de reiziger.

Matig risico: Zuid-Afrika, de eilanden van de Caraïben en van de Stille Oceaan, Zuid-Korea, noordelijk deel van het Middellandse Zeegebied, Israël, Japan.

Hoog risico: zuidelijk deel van het Middellandse Zeegebied, ontwikkelingslanden in Afrika, Latijns-Amerika en Azië.

- Gebruik alleen dranken uit (ongeoopende) flesjes.
- Indien niet mogelijk:
 - troebel water eerst filteren (bv. met koffiefilter);
 - het water koken (enkele minuten) of desinfecteren met chloortabletten of druppels (te verkrijgen bij uw apotheker).
- Kies liefst dranken op basis van gekookt water (thee, koffie).
- Vermijd ijsblokjes.
- Poets de tanden met mineraalwater of gekookt water.

Vermijd :

- rauwe groenten, sla;
- niet-gepasteuriseerde melk, roomijs;
- rauwe of onvoldoende gekookte vis, schaaldieren en schelpdieren;
- rauw of onvoldoende gebakken vlees;
- fruit dat u niet zelf geschild hebt.

Geef de voorkeur aan gekookte en warme voedingsmiddelen.

Deze maatregelen dragen bij tot de bescherming tegen diarree, cholera, buiktyfus en paratyfus en een aantal worminfecties.

Reizigersdiarree

Preventie: zie maatregelen voeding en hygiëne. Blz. 23.

Behandeling:

Lichte tot matige symptomen:

vloeibare en veelvuldige diarree, darmkrampen.

1. Rehydratie: **veel drinken**, d.w.z. 3 tot 5 liter per 24 uur (rehydraterende oplossing, thee).

Voorbeelden van een rehydraterende oplossing:

- water (mineraal, gekookt of gedesinfecteerd) waarin u een speciaal product oplost (te koop bij uw apotheker);
- zelfgemaakte mengeling van 5 koffielepels suiker + 1/2 koffielepel zout per liter water (mineraal, gekookt of gedesinfecteerd).

2. Voeding: neem bij voorkeur meerdere kleine maaltijden op basis van rijst, deegwaren, geroosterd brood, banaan, ...
3. Wanneer de omstandigheden het vereisen (bv. lange busreis,...), kan u het best een geneesmiddel tegen diarree innemen.



Hevige diarree:

vloeibare en zeer frequente diarree met bloed of slijmen of diarree langer dan 1 of 2 dagen met koorts boven 38,5°.

- 1) Rehydratie: zie hoger.
- 2) Behandeling met specifieke antibiotica is noodzakelijk (zeker mee te nemen op avontuurlijke reizen).

Zon en hitte

Voorkom verbranding

Blijf niet lang in de zon en vermijd tijdens de warmste uren de zon te vermijden (vnl. tussen 11 en 15 uur). Gebruik een aangepaste zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Vraag raad aan uw apotheker. Een zonnecrème biedt een gedeeltelijke bescherming tegen schadelijke UV-straling, maar overdreven blootstelling aan de zon blijft uit den boze.



Voorkom een zonnesteek

Blijf tijdens de warmste uren binnen of in de schaduw. Draag een lichtgekleurde zonnehoed. Drink geregeld water. Vermijd zware inspanningen na de maaltijd.

Alarmsignalen

Na blootstelling aan de zon: grote dorst, hoofdpijn, gevoel van zwakte, duizeligheid.

Wat te doen ?

Zoek een koele plek op. Neem een frisse douche of wikkel u in koude, vochtige handdoeken. Drink veel, bij voorkeur licht gezouten water.



Bij braken of misselijkheid (het gevoel van duizeligheid): laat een dokter komen of laat u naar het ziekenhuis brengen.

Zee en andere badplaatsen

Zwemmen in de zee houdt meestal weinig risico op ziektes in.

- Informeer bij de lokale bevolking naar mogelijke risico's bij het baden (stromingen, hoge golven,...). Controleer of baden is toegestaan.
- Draag watersandalen om giftige steken of beten te voorkomen. Kwallenbeten zijn meestal ongevaarlijk, maar kunnen pijn en irritatie veroorzaken. Spoel ze met azijn.
- Om geïrriteerde ogen (door zout, zand, chloor of stof) te verzorgen, kan u een oogbad (in unidosis) meenemen.



Hoogte en gebergte

De eerste dagen van hun verblijf hebben veel mensen last van hoogteziekte.

Symptomen

Ze kunnen reeds optreden vanaf 2.000 m (maar meestal boven 3000 m), meestal enkele uren na aankomst: hoofdpijn, duizeligheid, slapeloosheid, misselijkheid, braakneigingen, algemeen gevoel van zwakte en vermoeidheid, vermindering van de eetlust, droge hoest.

Beperk uw activiteiten tijdens de eerste dagen. Begin niet aan een beklimming als u last hebt van één of meer van deze klachten. Indien u in ademnood bent of vaststelt dat uw gezicht, handen of enkels opzwellen, dan moet u zo snel mogelijk afdalen om ophoping van vocht in uw longen of hersenen te voorkomen. Denk eraan steeds voldoende te drinken.

Voor trekkings boven 3.000 m kan uw arts een aangepaste behandeling met een specifiek geneesmiddel voorschrijven.

Reisziekte

Het gaat om verschillende symptomen (duizeligheid, misselijkheid, braakneigingen) die worden veroorzaakt door de bewegingen van het vervoermiddel (autobus, auto, boot of vliegtuig).

Hoe voorkomen?

- Eet met regelmatige tussenpozen iets kleins.
- Kijk ver voor u uit (naar de horizon).
- Lees niet in de auto of in de autobus.
- Zet u in de rijrichting.
- Op zee: blijf in het midden van de boot of op het dek.
- Sommige geneesmiddelen verzachten deze ongemakken. Vraag raad aan uw huisarts.

Ongelukken voorkomen

Bij een verblijf in het buitenland zijn verkeersongevallen de **belangrijkste oorzaak** van overlijden.

Bij aankomst, zeker wanneer er een groot tijdsverschil bestaat, is het belangrijk uitgerust te zijn vooraleer u achter het stuur plaatsneemt.

- Ga na of het voertuig volledig in orde is.
- Neem de tijd om uw reisroute voor te bereiden.
- Let goed op! De wegen zijn niet altijd in perfecte staat en onverwachte obstakels zijn niet ondenkbaar. Een auto met bestuurder huren is soms voorzichtiger.
- Zorg ervoor dat er steeds voldoende water of frisdrank in de wagen aanwezig is. Gebruik geen alcoholische dranken indien u moet rijden.



Jet lag

Het tijdsverschil kan uw slaapwaak-ritme verstoren.

De aanpassingstijd varieert volgens het aantal "tijdsprongen" die u hebt gemaakt.

Pas uw levensritme van bij de aankomst aan het lokale ritme aan (maaltijden, slaap,...).



Vliegtuigreis

Neem alle geneesmiddelen mee in uw handbagage.

Opgelet: vloeistoffen zijn slechts beperkt toegelaten in het vliegtug.

Als het vliegtuig aan het dalen is, kan het verschil in druk onaangename effecten veroorzaken op uw trommelvliezen:

- slikken, geeuwen of kauwen op een kauwgom kan het ongemak verlichten;
- knijp uw neus en mond lichtjes toe en tracht uit te ademen;
- het gebruik van een ontzwellende neusspray kan nuttig zijn.



Airconditioning veroorzaakt vaak droge ogen: een kunsttraan (in unidosis) kan hiertegen helpen.

Dit is vooral belangrijk voor lensdragers.

Om tijdens lange reizen het optreden van **flebitis** (ontsteking van een ader en vorming van een bloedklonter) te vermijden moet u geregeld wat bewegen (even wandelen, de voeten strekken en buigen) en geen alcohol drinken.

Mensen met een verhoogd risico op trombose of die reeds een trombose hebben gehad, moeten soms specifieke voorzorgsmaatregelen nemen. Informeer vooraf bij uw arts.

BIJZONDERE SITUATIES...

Zwangere vrouwen

Idealiter moeten alle inentingen gebeuren vóór de zwangerschap. Indien dit niet mogelijk is, zal de arts elk geval apart overwegen alvorens een besluit te nemen. Sommige reisbestemmingen kunnen afgeraden worden.

Na 32 weken mag een zwangere vrouw geen intercontinentale vluchten meer nemen, en na 36 weken mag ze geen enkele vlucht meer nemen. De meeste luchtvaartmaatschappijen vragen een certificaat van de geneesheer waarop staat hoeveel weken u reeds zwanger bent.

- Drink veel water.
- Maak geregeld een wandelingetje in het vliegtuig om aderontsteking te voorkomen.
- Zorg tijdens uw verblijf voor een strikte hygiëne.
- Indien u zich niet goed voelt, raadpleeg dan onmiddellijk een arts ter plaatse.

Baby's en jonge kinderen

Mits enkele voorzorgsmaatregelen kan een gezonde baby gerust mee op reis.

- Bij de landing van het vliegtuig geeft u uw baby het best een fopspeen om de druk op de trommelvlies te verminderen.
- Extra aandacht voor voedingshygiëne is nodig (zie blz. 23). **Kinderen hebben immers vlug diarree, met gevaar voor uitdroging.** Voorkom dit door het kind regelmatig te laten drinken en bij koorts, braken of buikloop onmiddellijk een rehydratieoplossing toe te dienen (zie blz. 24).

- Laat een kind nooit in de volle zon. Bescherm het met lichte kleding en een zonnehoedje met een lichte kleur, de blote huid insmeren met een zonnecrème écran total; vergeet ook niet om de ogen te beschermen (zonnebril). Zoek zoveel mogelijk schaduwrijke en goed verluchte plaatsen op.
- Controleer of uw kind alle basisvaccinaties heeft gehad (poliomyelitis, difterie, tetanus, kinkhoest, haemophilus influenzae type b, hepatitis B, mazelen, rodehond, bof, meningokokken C, pneumokokken, rotavirus).



- Gebruik voor een kind jonger dan 3 jaar een muskietennet doordrenkt met een insecticide. Wrijf tevens de onbedekte lichaamsdelen in met een insectenwerend product.

Seksuele relaties, SOA

Enkele seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA) zijn niet zo gevaarlijk, maar wel zeer onaangenaam. Andere aandoeningen zijn zeer ernstig, zoals AIDS en syfilis. Hepatitis B is de enige SOA waartegen een vaccin bestaat.

- Laat een vakantieliefde geen nachtmerrie worden: neem condooms mee... en gebruik ze. Condooms beschermen tegen zwangerschap, maar ook tegen AIDS en andere SOA.
- Pilgebruiksters: houd rekening met eventuele tijdsverschillen en diarree.

Ouderen en chronisch zieken

Een persoon op leeftijd die in goede lichamelijke en geestelijke conditie verkeert, kan in principe zonder problemen op reis gaan. Het is niet omdat iemand een chronische aandoening heeft, dat hij of zij niet mag reizen.

Om zeker te weten of uw gezondheidstoestand de reis van uw dromen toelaat, gaat u het best bij uw huisarts langs vóór het vertrek. Hij zal u indien nodig een behandeling aanraden voor de duur van uw verblijf en u wijzen op specifieke hygiënische maatregelen ter plaatse.

Neem voldoende medicatie mee voor de duur van uw vakantie (en liefst zelfs wat extra dosissen). Indien u inspuitingen nodig hebt, neem dan zelf voldoende spuitjes en naalden mee. Vraag hiervoor een medisch attest aan uw geneesheer om problemen aan de grens te vermijden. De piek van het **griepseizoen** vindt in het zuidelijk halfrond tijdens onze zomer plaats. Denk aan uw vaccinatie.

Tijdens de reis houdt u het best uw medicijnen in uw handbagage. Indien uw bagage verloren raakt, hebt u toch de nodige geneesmiddelen bij de hand.

Opgelet: vloeistoffen zijn slechts beperkt toegelaten in het vliegtuig.



Opgepast! Uw verzekering (annulatie, repatriëring en assistentie) omvat vaak niet de gezondheidsproblemen die verband houden met een chronische ziekte. Door bij uw ziekenfonds een aanvullende verzekering af te sluiten, bent u in bepaalde gevallen wel gedekt voor de kosten van gezondheidszorgen die u tijdens uw verblijf in het buitenland worden toegediend, ook al houden ze verband met een chronische ziekte. Vraag inlichtingen bij uw ziekenfonds vóór uw vertrek.

GOED OM WETEN

Laat u beter **niet scheren**. Een besmet scheermes dat niet ontsmet werd kan virussen van bv. HIV en sommige vormen van hepatitis overbrengen.

Griep (pandemische griep en seizoensgriep): Volg de informatie op www.influenza.be of op de site van de WGO www.who.int.

Paludrine: Dit geneesmiddel is niet langer in de handel. De vroegere preventieve behandeling van malaria met nivaquine en paludrine is niet langer werkzaam.

Veiligheid: Informatie over onveiligheid (diefstallen, geweld, enz) en te nemen voorzorgsmaatregelen vindt u op www.diplomatie.be.

Illegale drugs: Het bezit of het gebruik van illegale drugs wordt in sommige landen zeer streng bestraft (gevangenisstraffen, soms zelfs de doodstraf).

Wondverzorging: Wondinfecties komen heel veel voor in tropische landen. Vooral wondjes aan de voeten kunnen gemakkelijk besmet raken. Het kan niet genoeg benadrukt worden dat elke verwonding, hoe klein ook, zorgvuldig uitgewassen en ontsmet moet worden. Om te voorkomen dat er kiemen in de wond komen en om de genezing te versnellen, wordt meestal aangeraden om de wond af te dekken. Gebruik voor uitgebreide wonden eventueel speciale wondbedekkers.

Reispas, verzekeringsdocumenten: Vergeet uw reispas niet (vraag, indien nodig, meerdere weken voor uw vertrek ook een visum).

Informeer bij uw ziekenfonds: de meeste ziekenfondsen betalen de vaccins voor reizigers gedeeltelijk terug. Sluit een reisverzekering af.

Elk kind een eigen reispas

Elk Belgisch kind dat alleen of onder begeleiding naar het buitenland reist, moet een individueel paspoort hebben, tenminste voor die landen waarvoor een paspoort vereist is. De toestemming van de ouders is vereist om een paspoort aan te vragen voor jongeren onder 18 jaar. Zelfs voor minderjarigen met een paspoort die alleen of vergezeld van één van de ouders reizen, is het aangewezen om hen een document te geven waarop de niet-meereizende ouder(s) de toelating geeft (geven) tot de reis. De handtekening(en) moet(en) gelegaliseerd worden door de gemeente.

Gezelschapsdieren

Europese Unie (EU): paspoort verplicht

Sinds 1 oktober 2004 is een reispas verplicht voor huisdieren die meereizen met hun baasje naar een van de EU-lidstaten. Dit document moet voor katten, honden en fretten vermelden dat de dieren zijn gevaccineerd tegen hondsdolheid (voor Ierland, Malta, Zweden en het Verenigd Koninkrijk gelden strengere maatregelen) : informeer bij de ambassade.

Landen buiten EU: Informeer bij de ambassade.

Opgelet! Gezelschapsdieren die uit sommige niet-EU-landen komen, kunnen hondsdolheid in ons land binnenbrengen. Ze mogen alleen onder stricte voorwaarden ingevoerd worden (voor meer info: FOD Volksgezondheid, www.health.fgov.be, ga naar "Dieren en Planten", dan naar "Reizen met dieren").

Actuele informatie over infectieziekten en over eventuele lokale epidemies is te vinden op de website van de WHO www.who.int/csr en van het Instituut voor Tropische Geneeskunde www.itg.be

Zie meer informatie ook op de website van het Buitenlandse Zaken: www.diplobel.fgov.be

UW REISAPOTHEEK

- **Gewone geneesmiddelen:** voorzie een reservestrip (bv. **geneesmiddelen ter behandeling van een chronische ziekte**). In dit geval draagt u het best een medisch attest op zak (Engels of Frans) i.v.m. uw ziekte en behandeling.
- **Anticonceptiepil:** neem een voldoende voorraad mee voor de duur van de reis, plus 1 reservestrip.
- **Condooms:** bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA), zoals AIDS.
- **Ontsmettingsmiddel:** liefst zalf of individueel verpakt.
- **Handig gerief:** steriele compressen, schaar, sparadrap, rekverband, splinterpincet, thermometer (geen kwikthermometer).
- **Geneesmiddel tegen pijn en koorts (paracetamol).**
- **Geneesmiddel(en) tegen diarree.**
- **Aangepaste producten voor baby of kind** (onmisbaar: speciale rehydratieoplossing verkrijgbaar bij uw apotheker).
- **Insectenwerend middel** voor het lichaam (met **DEET minimum 20% of Citrodiool of Picaridine**); eventueel een muskietennet voor het bed en een insecticide voor muskietennet.
- **Zonnecrème** met een hoge beschermingsfactor.
- Eventueel **antihistaminicum en zalf tegen jeuk en allergieën; geneesmiddel tegen reisziekte; oogverzorgingsproduct(en):** ontzwelingsdruppels, ontsmettend oogbad.
- **Specifieke medicatie voorgeschreven door uw arts.**

Vermijd transport van siropen en zepillen.

Opgelet : vloeistoffen zijn slechts beperkt toegelaten in het vliegtuig.

Voor de inname van geneesmiddelen: let op *het tijdsverschil* (belangrijk voor medicamenten zoals bv. insuline)!

LIJST VAN DE ERKENDE VACCINATIECENTRA

(Voor een officieel vaccinatieattest tegen gele koorts, kan men in deze centra terecht.)

- **Instituut voor Tropische Geneeskunde - Travel Clinic**
Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen
Web: www.itg.be (gratis 24u/24u)
TravelPhone: 0900/10110 (0,45 €/min 24u/24u).
Tel. +32(0)3/247.64.05. Vaccinaties & reisadvies (van maandag tot en met vrijdag, tussen 14u tot 16 uur, zonder afspraak).

- **Travel Clinic - AZ Sint-Jan**
Ruddershove, 10 - 8000 Brugge
Tel. 050.45.23.10 (op afspraak)
- **Travel Clinic-UMC Sint Pieter - Site César De Paepe**
Cellebroersstraat 13, 5^{de} v - 1000 Brussel
Tel. 02.535.33.43 (op afspraak). Zonder afspraak :
ma t.e.m. vrij van 8u30 tot 11u en van 14u tot 15u30.
- **Travel Clinic - UMC Erasmus**
Lennikstraat, 808 - 1070 Brussel
Tel. 02.555.47.08 (op afspraak)
- **Universitair Ziekenhuis Brussel (UZ Brussel)**
Centrum voor reis- en vaccinatieadvies
Laerbeeklaan 101 - 1090 Brussel
Volwassenen : tel.: 02.477.60.01 (op afspraak ma, woe,
do namiddag) - kinderen : tel. 02.477.60.61
(op afspraak ma namiddag)
- **Vaccinatiecentrum - UZ Saint-Luc**
Hippocrateslaan 10 -1200 Brussel - Vl. -1, lok. A8
Tel. 02.764.21.22 (op afspraak).
- **Clinique du Voyage - CHU Brugmann**
Van Gehuchtenplein, 4 - 2^{de} v - 1020 Brussel
Tel. 02.477.30.35 (op afspraak ma van 15u tot 17u
en vrij van 14u tot 17u).

- **UZ Gent - Travel Clinic Poli 2**
De Pintelaan 185 - 9000 **Gent**
Tel. 09.332.23.45 - 09.332.23.50 elke werkdag
van 8u tot 12u30 en 13u30 tot 17u (na afspraak)
- **Vaccinatiecentrum van het Jesse Ziekenhuis (Campus Virga Jesse)** - Stadsomvaart 11 - 3500 **Hasselt**
Tel. 011.30.97.40 (op afspraak ma, do 16u tot 18u)
- **Regionaal Ziekenhuis Jan Yperman**
Briekestraat 12 - 8900 **Ieper**
Tel. 057.35.72.70
(op afspraak + vrije consultatie op woe van 16u30-18u)
- **UZ Leuven Gasthuisberg - Dienst Algemene Interne Geneeskunde** - Herestraat 49 - 3000 **Leuven**
Tel. 016.34.47.75 (op afspraak)
- **Clinique du Sud Luxembourg**
Rue des Déportés 137 - 6700 **Arlon**
Tel. 063.23.17.00
- **Maladies infectieuses - Chirec-site du Parc Léopold**
Rue Froissart 38 - 1040 **Bruxelles**
Tel.: 02.287.50.66 - (op afspraak: ma van 16 tot 20u,
wo en vrij van 12 tot 16u)
- **Chirec-site de Braine-l'Alleud Waterloo**
Rue Wayez,35 - 1420 **Braine-l'Alleud**
Tel. 02.389.04.48 (op afspraak do van 12u30 tot 15u30)
- **CHU Charleroi : policlinique - maladies infectieuses**
Boulevard Zoé Drion - 6000 **Charleroi**
Tel. 071.92.23.07/06 (op afspraak)
- **CHU de Liège - Médecine des voyageurs**
Sart Tilman - Domaine Universitaire B35 - 4000 **Liège**
Tel. 04.366.77.86 (op afspraak).

- **CHU de Liège *Policlinique Brull - Médecine des voyageurs***
Quai Godefroid Kurth 45 - 4000 **Liège**
Tel. 04.270.31.52 (30.34 of 30.33) (op afspraak).
- ***Institut Provincial Ernest Malvoz***
Quai du Barbou 4 - 4020 **Liège**
Tel. 04.344.79.54 (op afspraak).
- ***Clinique du voyage - CHU Ambroise Paré***
Boulevard Kennedy 2 - 7000 **Mons**
Tel. 065.39.39.39 (op afspraak) of 065/39.29.13 (elke
weekdag 's morgens, behalve donderdag).
- ***Centre Hospitalier Régional***
Avenue Albert 1er 185 - 5000 **Namur**
Tel. 081.72.71.40 (op afspraak).
- ***Travel Clinic-Polyclinique de Nivelles***
Rue des Conceptionnistes 3 - 1400 **Nivelles**
Tel. 067.84.06.92 (op afspraak).
- ***Centre de vaccinations - Clinique St-Pierre***
Avenue Reine Fabiola 9
1340 **Ottignies - Louvain-La-Neuve**
Tel. 010.43.73.70 (op afspraak) of 010.43.72.11
Consult. do van 14u tot 17u
- ***Centre médical - Clinique St-Pierre***
Rue du Pont St-Jean 2 - 1300 **Wavre**
Tel. 010.23.29.10 of 010.43.73.70 (op afspraak)
- ***Centre Hospitalier du Luxembourg***
Service national des maladies infectieuses - Travel Clinic
Rue Barblé 4 - 1210 **Luxembourg**
Tel. +352.44.11.30.91 (op afspraak).
- ***Centre de conseil du voyage et vaccination***
UCL Mont-Godinne
Rue du Dr Gaston Thérasse 1 - 5530 **Yvoir**
Tel.: 081.42.34.81 (op afspraak).

Inhoud

Basisvaccinaties

- Difterie-tetanus (-kinkhoest), MBR, Hepatitis B,
Griep blz. 4
- Tetanus en difterie..... blz. 4
- Mazelen (MBR) blz. 5
- Hepatitis B blz. 5
- Griep blz. 7
- Poliomyelitis..... blz. 7

Tabel met vaccinaties en preventieve

behandelingen blz. 8

Specifieke reisvaccinaties

- Gele koorts blz. 15
- Cholera blz. 15
- Hepatitis A blz. 16
- Meningokokken blz. 17
- Centraal-Europese tekenencefalitis blz. 17
- Japanse encefalitis blz. 18
- Buiktyfus blz. 18
- Hondsdolheid blz. 19

Andere preventieve maatregelen

- Malaria blz. 20
- Schistosomiasis - Baden in zoet water blz. 21
- Dengue en chikungunya blz. 21

Gezond op reis...

- Hygiëne en voeding blz. 23
- Reizigersdiarree blz. 24
- Zon en hitte..... blz. 25
- Zee en andere badplaatsen blz. 26
- Hoogte en gebergte blz. 26
- Reisziekte blz. 27
- Ongelukken voorkomen blz. 27
- Jet lag blz. 28
- Vliegtuigreis blz. 28

Bijzondere situaties...

- Zwangere vrouwen blz. 29
- Baby's en jonge kinderen blz. 29
- Seksuele relaties, SOA blz. 30
- Ouderen en chronisch zieken blz. 31

Goed om weten blz. 32

Uw reisapotheek blz. 34

Lijst van erkende vaccinatiecentra blz. 35

