

## Algemene informatie voor reizen naar de tropen

Om problemen met uw gezondheid te voorkomen is een goede voorbereiding erg belangrijk. De risico's zijn voor een groot deel afhankelijk van de manier waarop u reist en logeert, en de duur van uw reis en uw medische voorgeschiedenis.

### Voor aanvang van de reis:

- Een goede voorbereiding begint 4-6 weken voor vertrek. Ook voor "last minute" reizen is voorbereiding erg belangrijk.
- Gaat u een grote lange reis maken dan is het zinvol om nog eerder contact op te nemen omdat dan soms nog andere vaccinaties worden aanbevolen.
- Als u onder behandeling van een andere dokter raadpleeg deze dan over de u voorgenomen reis en risico's (bijvoorbeeld als u bekend bent met diabetes, hart- en vaatziekten, of ziektes die de afweer beïnvloeden)
- Informeer u over de voorzieningen van uw bestemming: medisch, accommodatie, voedsel, water, klimaat.
- Zorg voor voldoende medicatie, neem EHBO-kit mee.
- Heeft u al een Medisch paspoort met hierin uw medicatie en bekende allergieën?

### Tijdens de reis :

#### Voedsel /Drinkwater:

Veel infecties worden door voedsel en drinkwater overgebracht, denk aan reizigersdiarree, hepatitis A, buiktyfus, cholera, dysenterie, kinderverlamming, paratyfus.

- Drink alleen gebotteld water, indien niet veilig geen kraanwater
- Drink geen ongepasteuriseerde melk.
- Eet geen onverpakt ijs en gebruik geen ijsblokjes van kraanwater.
- Kook onveilig leidingwater tenminste 5min.
- Gebruik voor tandenpoetsen ook gebotteld water.
- Was handen goed na gebruik van het toilet, voor u gaat koken en voor u gaat eten.
- Let op dat alle voedsel goed gekookt of goed doorbakken is.
- Eet geen rauwe schaal- of schelpdieren
- Eet alleen fruit en groente dat u zelf gewassen en geschild heeft.
- Bescherm voedsel tegen vliegen
- Personen met buikpijn en/of diarree moeten de handen vaak en goed wassen, zeker na toilet bezoek.

#### Warmte en huidbescherming:

- Bescherm uzelf tegen direct zonlicht :
- Ga niet in de felle zon tussen 11.00uur en 14.00
- Gebruik zonnecreme met een hoge beschermingsfactor ( 20 of hoger) en lippenbalsum
- Draag een zonnebril en beschermende kleding
- Drink voldoende, maar gebruik matig alcohol en cafeïne houdende drank
- Let vooral op voor baby's, jonge kinderen en ouderen in felle zon.

#### Insekten:

- Met name bescherming tegen muggen.
- Muggen die "malaria" en "japanse ecefalitis" overbrengen steken tussen zons-ondergang en zons-opgang.
- Muggen die "gele koorts" en "dengue" overbrengen steken overdag.
- Goede bescherming is dan ook erg belangrijk. Zeker daar waar beide ziektes voorkomen.

- Gebruik malaria profylaxe, daar waar aanbevolen
- Draag bedekkende kleding
- Gebruik muggenwerende creme "DEET" op onbedekte lichaamsdelen.
- Gebruik airconditioning, ventilator indien aanwezig.
- Gebruik muskietennet liefst geïmpregneerd, dit wordt speciaal aanbevolen bij bezoek aan gebieden met resistente malaria tropica, kwetsbare reizigers (kinderen en zwangeren), reizen onder primitieve omstandigheden en lang verblijf.
- Loop niet op blote voeten.
- Loop niet in lang gras.
- Zwem niet in stilstaand of langzaam stromend (zoet) water.