

VOORKOMEN VAN INFECTIEZIEKTEN

Inhoudsopgave

1. Infectieziekten en vaccinaties	3
2. Reizigersdiarree: Wat, Hoe, en Voorkomen	6
3. Bilharzia (Schistosomiasis).....	8
4. Rabiës (Hondsdoelheid)	9
5. Bescherming tegen insecten (muggen) en teken	12
6. Malaria	14
7. Dengue, Chikungunya, Zika	17
8. West-Nijl koorts	21
9. Japanse Encefalitis	22
10. Tekenencefalitis (TBE of FSME)	24
11. Tuberculose (TBC)	26
12. Kinderen, zwangeren en ouderen	28
13. Reisapotheek	32
14. Vaccinaties op maat	34
15. Bijwerkingen.....	37
Afspraak maken.....	37

1. Infectieziekten en vaccinaties

DTP en DTK-vaccinatie (Difterie, Tetanus en Polio of Kinkhoest)

Difterie

Difterie, vroeger kroep genoemd, is een ernstige ziekte die door een bacterie wordt veroorzaakt. U kunt het krijgen door hoesten van iemand die besmet is. De ziekte kan zorgen voor ademhalingsproblemen en maakt stoffen aan die schade kunnen geven aan het hart en het zenuwstelsel. Zonder behandeling kan difterie dodelijk zijn.

Tetanus

Tetanus, ook kaakklem genoemd, ontstaat door een bacterie in vuil die via wonden het lichaam binnenkomt. De bacterie maakt gifstoffen aan die zorgen voor spierkrampen, vooral in de kaak en ademhalingsspieren. Tetanus kan dodelijk zijn.

Polio

Polio, ook kinderverlamming genoemd, is een virus dat zich verspreidt door slechte hygiëne. Het kan spierverlammingen en misvormingen veroorzaken. Bij verlamming van ademhalingsspieren kan het dodelijk zijn.

Kinkhoest

Kinkhoest is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen. Het wordt veroorzaakt door een bacterie. Mensen kunnen elkaar besmetten via hoesten en niezen. Het begint als een verkoudheid en gaat over in hevige hoestaanvallen die weken kunnen duren. Kinkhoest is vooral gevaarlijk voor baby's, omdat zij eraan kunnen overlijden. Kinkhoest komt nog regelmatig voor in Nederland.

Vaccinaties DTP en DTK

De DTP-vaccinatie beschermt u 10 jaar tegen difterie, tetanus en polio.

De DTK-vaccinatie beschermt u 10 jaar tegen difterie en tetanus. Tegen kinkhoest beschermt het u 5 jaar.

Buiktyfus (tyfoïd fever)

Buiktyfus is een darminfectie die wordt veroorzaakt door Salmonellabacteriën. U kunt besmet raken door vervuild voedsel of besmet water. De bacteriën kunnen zich vanuit de darm door uw hele lichaam verspreiden. Zonder behandeling kan de ziekte ernstig worden en is vaak een ziekenhuisopname nodig.

Vaccinatie Buiktyfus

De vaccinatie tegen buiktyfus beschermt 3 jaar en voorkomt ongeveer 70% van de infecties.

Hepatitis

Hepatitis A

Hepatitis A is een zeer besmettelijke leverontsteking die wordt veroorzaakt door een virus. U kunt het krijgen via besmet voedsel of water. Het komt bijna overal ter wereld voor. Vaak geeft het geen klachten, maar als die er zijn, beginnen ze 2 tot 7 weken na de besmetting. Symptomen zijn koorts, misselijkheid, vermoeidheid en geelzucht. De ziekte duurt meestal 2 tot 3 weken, maar volledig herstel kan maanden duren. In zeldzame gevallen is de ziekte ernstig en kan het leverfalen veroorzaken. Er is geen behandeling voor Hepatitis A.

Vaccinatie Hepatitis A

Na 1 vaccinatie bent u 1 jaar beschermd. Na 2 vaccinaties bent u minimaal 30 jaar beschermd.

Hepatitis B

Hepatitis B is een leverontsteking die wordt veroorzaakt door een virus. U kunt het krijgen via contact met besmet bloed. Of via andere lichaamsvloeistoffen, bijvoorbeeld door onveilige seks, tatoeages of piercings. Klachten, zoals geelzucht, vermoeidheid en griepverschijnselen, krijgt u 2 tot 6 maanden na de besmetting. Bij de meeste mensen verdwijnt het virus vanzelf. Soms ontstaat er een chronische leverontsteking.

Vaccinatie Hepatitis B

Na 3 vaccinaties bent u in principe levenslang beschermd. Soms is een bloedonderzoek nodig om te controleren of de bescherming voldoende is.

Gele koorts

Gele koorts is een ernstige ziekte die wordt overgedragen door besmette muggen. Na 3 tot 6 dagen kunnen er klachten ontstaan zoals hoge koorts, spierpijn, hoofdpijn, misselijkheid, braken en geelzucht. In zeldzame gevallen treden ernstige bloedingen op. Er is geen medicijn voor gele koorts. Ongeveer 30% van de patiënten overlijdt aan de ziekte.

Vaccinatie Gele koorts

Een vaccin biedt volledige bescherming. Het werkt na 10 dagen en beschermt u meestal levenslang.

2. Reizigersdiarree: wat, hoe, en voorkomen

Wat is reizigersdiarree?

Reizigersdiarree betekent dat u tijdens een reis 3 keer, of vaker, per dag waterige of zachte ontlasting hebt. Het begint meestal plotseling en duurt 3 tot 5 dagen. Het gaat vaak vanzelf over. Andere klachten zijn vaak misselijkheid, buikkrimp en weinig eetlust.

Hoe krijgt u reizigersdiarree?

Reizigersdiarree ontstaat door bacteriën of virussen die via voedsel of drinkwater uw lichaam binnenkomen.

Hoe voorkomt u reizigersdiarree?

- Hygiëne:
 - Was uw handen goed met water en zeep, vooral na het toiletbezoek en voor het eten.
 - Gebruik een alcohol gel of spray voor desinfectie van uw handen.
 - Dek voedsel af en bewaar geen restjes.
 - Was keukengerei met heet water, ook op vakantie.
- Eten:
 - Eet geen rauw eten zoals rauwkost, ongeschild fruit, rauwe vis of vlees.
 - Eet alleen voedsel dat goed gekookt of doorbakken is.
 - Gebruik het ezelsbruggetje: *BAKSLA* (Bak, Kook, Schil of Laat Achterwege).
- Drinken:
 - Drink alleen betrouwbaar water, zoals mineraalwater uit verzegelde flessen.
 - Gebruik ook flessenwater om uw tanden te poetsen.
 - Gebruik geen kraanwater, ijsklontjes en onverpakt ijs.

Wat te doen bij diarree?

- Drink veel om uitdroging te voorkomen, bijvoorbeeld thee, bouillon of ORS (een mengsel van suiker en zout).
- Eet kleine maaltijden als u trek heeft.
- Gebruik remmiddelen, zoals loperamide, alleen in noodgevallen en niet langer dan 3 dagen.

Wanneer moet u naar de dokter?

- Bij hoge koorts (39 graden Celsius of meer).
- Als er bloed of slijm in uw ontlasting zit.
- Als de diarree langer dan 3 dagen duurt (bij kinderen langer dan 1 dag).

Let op bij kinderen:

- Baby's en kleine kinderen drogen sneller uit. Gebruik speciale ORS voor kinderen. Neem contact op met een arts bij diarree die langer dan 1 dag duurt.
- Loperamide mag pas vanaf 2 jaar worden gegeven.

Bijzondere reizigers

Mensen met een verzwakte afweer (door bijvoorbeeld medicijngebruik of aandoeningen zoals HIV, kanker of de ziekte van Crohn) lopen meer risico op reizigersdiarree. Ook reizigers die in primitieve of moeilijk bereikbare gebieden verblijven, lopen meer risico.

Adviezen voor bijzondere reizigers:

- Diarree moet altijd behandeld worden met ORS.
- Om problemen van diarree te voorkomen, krijgt u antibiotica voorgeschreven. Meestal is dit azitromycine. Start deze antibiotica na de eerste symptomen van diarree. Gebruik het volgens voorschrift.
- Loperamide mag samen met azitromycine gebruikt worden.
- Azitromycine mag niet door zwangere vrouwen gebruikt worden.

3. Bilharzia (Schistosomiasis)

Wat is Bilharzia?

Bilharzia is een ziekte die wordt veroorzaakt door de schistosomaworm. Larven van deze worm komen via besmet zoetwater in uw huid het lichaam binnen en ontwikkelen tot wormen die eieren leggen. Dit kan klachten veroorzaken.

Waar komt het voor?

Bilharzia komt voor in Afrika, delen van Latijns-Amerika (zoals Suriname en Brazilië), de Caraïben, het Midden-Oosten, Zuid-China en Zuidoost-Azië.

Hoe krijgt u Bilharzia?

U kunt besmet raken door contact met zoetwater, zoals meren, rivieren of poelen. De larven kunnen binnen enkele minuten door de huid binnenkomen. Gechloreerde zwembaden en de zee zijn veilig.

Klachten bij Bilharzia

- Jeuk direct na watercontact (zwemmersjeuk).
- Na enkele dagen tot weken: koorts, galbulten, buikpijn en gewrichtsklachten.
- Later kan er bloed in de urine of ontlasting zitten.
Sommige mensen merken niets.

Hoe wordt het vastgesteld?

Een infectie kan 6 weken na de besmetting met een bloedtest aangetoond worden. Later kunnen er wormeieren in urine of ontlasting worden gevonden.

Hoe voorkomt u Bilharzia?

- Kom niet in contact met zoetwater in risicogebieden.
- Droog uw huid direct goed af als u toch contact hebt gehad.
- Medicijnen of vaccins om Bilharzia te voorkomen bestaan niet.

Behandeling Bilharzia

Bilharzia is goed te behandelen met medicijnen. Een arts moet eerst via een bloedonderzoek vaststellen of u besmet bent.

4. Rabiës (Hondsdelheid)

Wat is rabiës?

Rabiës, ook hondsdelheid genoemd, is een zeldzame en dodelijke virusinfectie van de hersenen en het ruggenmerg. Het virus zit in het speeksel van besmette dieren en kan mensen besmetten.

Waar komt Rabiës voor?

Rabiës komt vooral voor in Afrika, India, Zuidoost-Azië, Zuid- en Centraal-Amerika, en delen van Oost-Europa. In landen zoals Engeland, Australië en Japan komt het bijna niet voor.

Hoe raakt u besmet?

U kunt besmet raken door een beet, krab of lik van een dier met rabiës. Het virus komt via een wond, beschadigde huid of slijmvliezen (bijvoorbeeld ogen of mond) het lichaam binnen. Vooral vleermuizen, honden, apen, katten en wilde dieren, zoals vossen en wasberen kunnen rabiës overdragen.

Klachten bij Rabiës

- Eerste krijgt u griepachtige klachten.
- Later krijgt u slikproblemen, verlammingen en andere zenuwklachten. Zodra het virus in het zenuwstelsel zit, is genezing niet meer mogelijk en leidt de ziekte altijd tot overlijden.

Hoe voorkomt u Rabiës?

- Kom niet in contact met dieren
 - Raak geen dieren aan (ook geen straatdieren of huisdieren) in risicogebieden.
 - Raak geen dode dieren aan.

Vaccinatie Rabiës

U kunt zich voor uw reis laten vaccineren met 2 prikken. Dit maakt een behandeling na een mogelijke besmetting eenvoudiger.

Voor wie is vaccinatie aangeraden?

- Reizigers naar landen waar veel rabiës voorkomt.
- Mensen die langer dan 2 maanden in risicogebieden verblijven.

- Mensen met een hoger risico, zoals expats, dierenartsen, fietsers, wandelaars en speleologen.

Wat doet u bij een mogelijke besmetting?

- Spoel de wond direct goed uit met water en zeep.
- Desinfecteer de wond.
- Zoek binnen 24 uur medische hulp.

Na een mogelijke besmetting

- **Als u gevaccineerd bent:** u hebt 2 extra vaccinaties nodig, op dag 0 (de dag van het incident) en dag 3. Deze vaccins zijn overal beschikbaar.
- **Als u niet gevaccineerd bent:** u heeft zo snel mogelijk direct werkende antistoffen (MARIG) nodig en 5 extra vaccinaties. Antistoffen zijn zeldzaam, waardoor u mogelijk terug naar Nederland moet.

Neem zo snel mogelijk contact op met de alarmcentrale van uw reis- of zorgverzekering.

Verzwakte afweer

Heeft u een verzwakte afweer door een ziekte of medicijngebruik (zoals immunosuppressiva)? Dan heeft u extra vaccinaties en een speciale behandeling nodig.

Vooraf zijn 3 vaccinaties nodig en na een mogelijke besmetting is altijd MARIG nodig. Daarna nog 3 of 5 aanvullende vaccinaties.

Neem zo snel mogelijk contact op met de alarmcentrale van je reis- of zorgverzekering.

5. Bescherming tegen insecten (muggen) en teken

In (sub)tropische gebieden kunnen insecten en teken ziekten overbrengen. Niet elke beet of steek leidt tot ziekte, maar het is belangrijk om ze te voorkomen.

Tips om insectenbeten te voorkomen:

- Draag kleding die de huid bedekt (lange mouwen, lange broek, sokken, dichte schoenen).
- Doe geen donkere kleding aan. Hier komen muggen op af.
- Gebruik geen zeep of parfum met een sterke geur.
- Zorg dat er geen muggen in uw slaapkamer zijn of slaap onder een klamboe met een insecten werend middel (geïmpregneerde klamboe). Smeer onbedekte huid in met DEET (Diethyltoluamide).

Tips om tekenbeten te voorkomen:

- Draag kleding die de huid bedekt. Stop de pijpen van uw broek in uw sokken.
- Blijf op paden en vermijd hoog gras en struiken.
- Gebruik DEET op uw huid. Gebruik een spray met DEET op sokken en schoenen.
- Controleer uzelf dagelijks op teken, vooral in lichaamsplekken zoals ellebogen, knieholtes en de liezen.
- Verwijder een teek meteen met een tekentang, dicht bij de huid, zonder olie of alcohol te gebruiken. Maak de plek daarna schoon.

Hoe gebruikt u DEET?

- Kies een middel met minimaal 30% DEET, behalve voor kinderen onder de 2 jaar en zwangere vrouwen. Zij moeten een middel gebruiken met maximaal 30% DEET. Er zijn ook middelen tegen muggen zonder DEET.
- DEET is veilig als u de instructies volgt.
- Gebruik geen middelen met meer dan 50% DEET.
- Smeer DEET op onbedekte huid en enkels (muggen prikken soms door sokken).
- Vermijd contact met ogen, mond, wonden of verbrande huid. Spoel het af als er toch contact is geweest.
- Bij kinderen tot ongeveer 5 jaar: niet op handen smeren om contact met mond of ogen te voorkomen.

- Breng eerst de zonnebrandcrème aan en 30 minuten later de DEET. Let op: DEET vermindert de werking van zonnebrand.
- Was DEET af zodra u in een ruimte bent waar geen muggen zijn.

6. Malaria

Wat is malaria?

Malaria is een ziekte die u kunt krijgen door een beet van een besmette Anopheles-mug. De ziekte komt door een parasiet die in uw lichaam groeit. Meestal krijgt u na ongeveer 10 dagen klachten, zoals koorts en koude rillingen. Er zijn 6 soorten malaria. De gevaarlijkste vorm heet *malaria tropica*. Zonder behandeling kan deze dodelijk zijn.

Waar komt malaria voor?

Malaria komt vooral voor in warme en vochtige (sub)tropische gebieden zoals Afrika, Zuid-Amerika, Azië en het Midden-Oosten.

Hoe loopt u malaria op?

De malariamug steekt vooral 's avonds en 's nachts. De parasiet komt eerst in uw lever en daarna in uw bloed. Ongeveer 10 dagen na de muggenbeet kunt u ziek worden.

Klachten bij malaria

- Koorts (38 graden Celsius of hoger);
- Koude rillingen;
- Spierpijn;
- Hoofdpijn;
- Diarree en/of braken;
- Hoesten en kortademig;
- Griepachtige klachten (soms zonder koorts).

Heeft u na een verblijf in een malariagebied last van koorts of griepachtige klachten? Laat u dan direct testen!

Hoe wordt malaria vastgesteld?

Malaria wordt vastgesteld met een bloedonderzoek.

Hoe voorkomt u malaria?

U kunt malaria voorkomen door muggenbeten te vermijden en, als het nodig is, medicijnen te slikken.

- Voorkomen van muggenbeten:
 - Draag bedekkende kleding.
 - [Gebruik DEET.](#)
 - Slaap onder een klamboe.

- Gebruik van malariatabletten:
 - Atovaquon/Proguanil: Begin 1 dag voor vertrek en slik door tot 7 dagen na terugkomst. Neem de tabletten dagelijks rond hetzelfde tijdstip bij de hoofdmaaltijd.
 - Mefloquine: Begin 3 weken voor vertrek en slik door tot 4 weken na terugkomst. Neem de tabletten 1 keer per week na de maaltijd.
 - Neem de medicijnen altijd volgens voorschrift, ook na terugkomst. Anders loopt u alsnog risico.
 - Doxycycline: Begin met Doxycycline één dag voor aankomst in het malariagebied en zet dit voort tot tenminste vier weken na vertrek uit een malariagebied. 1 keer per dag in zittende of staande houding innemen met een ruime hoeveelheid water of voedsel, ter voorkoming van slokdarmletsel. Niet voor het slapen gaan innemen.

Na terugkomst in Nederland

Krijgt u, binnen 2 maanden na uw reis, koorts of griepachtige klachten? Vertel uw huisarts dan dat u in een malariagebied bent geweest, zodat u getest kunt worden.

Dosering Atovaquon/Proguanil

Gewicht in kg	45 kg of meer	41-45 kg	31-40 kg	21-30 kg	11-20 kg	9-10 kg	5-8 kg	0-5 kg
Tabletten per dag	1 volw. tablet	1 volw. tablet	3 kinder tabletten	2 kinder tabletten	1 kinder tablet	¾ kinder tablet	½ kinder tablet	Niet geven

Dosering Mefloquine

Gewicht in kg	45 kg of meer	31-45 kg	21-30 kg	5-20 kg	0-5 kg
Mg per week	250 mg	187,5 mg	125 mg	62,5 mg	Niet geven

Tabletten á 250 mg per week	1 tablet	¾ tablet	½ tablet	¼ tablet	
------------------------------------	----------	----------	----------	----------	--

Noodbehandeling

In sommige gebieden met een middelmatig risico op malaria is het niet altijd nodig om vooraf malariatabletten te slikken. Voor deze gebieden wordt aangeraden om een noodbehandeling mee te nemen op reis. Hiermee kunt u zichzelf behandelen als u mogelijk geprikt bent door een malariamug. Dit gebeurt het liefst nadat een arts heeft vastgesteld dat u malaria heeft.

Voor een noodbehandeling wordt *Atovaquon/Proguanil* gebruikt. De behandeling duurt 3 dagen.

Gewicht in kg	41 kg of meer	31-40 kg	21-30 kg	11-21 kg
Tabletten/dag	4 tabletten	3 tabletten	2 tabletten	1 tablet

Belangrijk!

- Neem de tabletten 1 keer per dag, gedurende 3 dagen.
- Neem ze tijdens het eten in.
- Neem altijd contact met uw arts op na het afronden van de noodbehandeling.

Noodbehandeling bij kinderen

Voor kinderen jonger dan 5 jaar wordt **wel** aangeraden om vooraf malariatabletten te slikken in plaats van een noodbehandeling. Jonge kinderen kunnen hun klachten niet goed aangeven, waardoor malaria ernstiger kan verlopen. Voorkomen is daarom beter dan behandelen.

Wat te doen bij een mogelijke besmetting met malaria?

- Heeft u klachten? Ga zo snel mogelijk naar een arts voor een bloedonderzoek.
- Kunt u geen arts bereiken en houdt de koorts langer dan 24 uur aan? Start dan een noodbehandeling.
- Moet u binnen een uur na inname braken? Neem dan een nieuwe dosis.

7. Dengue, Chikungunya, Zika

Dengue

Wat is dengue?

Dengue, ook wel knokkelkoorts genoemd, is een virusinfectie die wordt overgebracht door de Aedes-mug (Aziatische Tijger mug). De ziekte komt vooral voor in steden in tropische gebieden, zoals Midden- en Zuid-Amerika, Zuidoost-Azië, Afrika en het Caraïbisch gebied. Tijdens het regenseizoen is de kans op besmetting groter.

Hoe krijgt u dengue?

Dengue wordt overgedragen voor de Aedes-mug. Deze mug steekt overdag, vooral in de ochtend en namiddag. Er zijn 4 typen denguevirussen. Als u eenmaal besmet bent geweest, bent u alleen beschermd tegen dat ene type. U kunt alsnog besmet raken met een ander type. Een tweede infectie loopt vaak ernstiger.

Klachten bij dengue

Na een muggenbeet duurt het 3 tot 8 dagen voordat u klachten krijgt. Dengue verloopt meestal mild. De symptomen kunnen zijn:

- Plotselinge hoge koorts
- Hoofdpijn (vooral achter de ogen)
- Spier-, bot- en gewrichtspijn
- Misselijkheid, braken en huiduitslag
- In zeldzame gevallen: bloedingen in de huid (rode puntjes) en slijmvliezen (zoals neusbloedingen)

Heeft u eerder dengue gehad? Dan is de kans op ernstige klachten groter. De ziekte duurt meestal 10 dagen, maar volledig herstel kan weken duren.

Hoe voorkomt u dengue?

- [Gebruik DEET om muggenbeten te voorkomen.](#)
- Er is een vaccin beschikbaar dat u tegen 80% van de gevallen en ernstige ziekte beschermt.

Vaccinatie dengue

- U krijgt 2 prikken met 3 maanden tussen de eerste en tweede prik.
- Het vaccin is **niet geschikt** voor:
 - Kinderen onder de 4 jaar;
 - Zwangere vrouwen;
 - Vrouwen die borstvoeding geven;
 - Mensen die afweerremmende medicijnen gebruiken.
- Het vaccin tegen dengue is nieuw en uitgebreid getest. Het is nog niet bekend hoelang de bescherming duurt.
- Omdat het nog een nieuw vaccin is, moet iedereen uit voorzorg na de vaccinatie 15 minuten in de wachtruimte blijven zitten. Wij verzoeken u hierom ook om niet alleen naar de afspraak te komen.

Wat te doen bij dengue?

- De ziekte gaat meestal vanzelf over.
- Neem Paracetamol tegen pijn en koorts. Gebruik geen Aspirine®, dit kan bloedingen erger maken.
- Drink voldoende water.
- Neem contact op met een arts als u denkt dat u dengue heeft.

Chikungunya

Wat is Chikungunya?

Chikungunya is een infectieziekte die wordt overgebracht door de Aedes-mug (Aziatische tijgermug). De ziekte komt vooral voor in tropische landen, maar wordt ook steeds vaker gezien in Zuid-Europa, zoals in Italië en Frankrijk.

Hoe krijgt u Chikungunya?

Chikungunya wordt overgedragen door de Aedes-mug. Deze mug steekt vooral overdag, vooral in de vroege ochtend en late namiddag. De mug komt vooral voor in en rond steden.

Klachten Chikungunya

- Koorts;
- Hoofdpijn;
- Spier- en gewrichtspijn;
- Huiduitslag.

De klachten lijken op dengue (knokkelkoorts). Meestal zijn ze mild, maar de gewrichtspijn kan lang aanhouden. Een arts kan Chikungunya vaststellen door een bloedtest om antistoffen aan te tonen.

Hoe voorkomt u Chikungunya?

- Er is nog geen vaccin tegen Chikungunya.
- Bescherm uzelf tegen muggenbeten, vooral overdag. [Gebruik muggenmiddel met DEET.](#)

Wat moet u doen als u Chikungunya heeft?

- De ziekte gaat vanzelf over.
- Gebruik paracetamol tegen pijn en koorts. Geen Aspirine! Dit kan bloedingen erger maken.
- Drink genoeg water.
- Twijfelt u of u besmet bent? Neem contact op met een arts

Zika

Wat is Zika?

Zika is een infectieziekte die wordt overgebracht door de Aedes-mug. De ziekte komt voor in Zuid- en Midden-Amerika, het Caribisch gebied, en delen van Zuidoost-Azië, Afrika en Oceanië.

Hoe kunt u Zika krijgen?

Zika wordt meestal overgedragen door een steek van de Aedes-mug. Deze mug is vooral overdag actief. In sommige gevallen kan het virus ook via seksueel contact worden overgedragen.

Klachten Zika

De klachten bij Zika zijn meestal mild en lijken op dengue en chikungunya. De klachten kunnen zijn:

- Koorts;
- Hoofdpijn;
- Spier- en gewrichtspijn;
- Huiduitslag;
- Oogontsteking.

Een infectie met het Zika-virus kan worden vastgesteld met een bloedtest.

Hoe kunt u Zika voorkomen?

- Er is geen vaccin tegen Zika.
- Bescherm uzelf tegen muggenbeten, vooral overdag. [Gebruik DEET.](#)

Voor zwangere vrouwen of vrouwen met een kinderwens:

- Bespreek uw reisplannen met een arts of verloskundige.
- Stel een zwangerschap uit tot minstens 1 maand na terugkeer uit een risicogebied.
- Mannen die in een risicogebied zijn geweest en een partner hebben die zwanger is of zwanger wil worden, moeten minstens 2 maanden een condoom gebruiken.

Wat moet u doen als u Zika heeft?

- De ziekte gaat meestal vanzelf over.
- Gebruik paracetamol tegen klachten.

- Drink voldoende water.
- Neem contact op met een arts als u denkt dat u Zika heeft, vooral als u zwanger bent of zwanger wilt worden.

8. West-Nijl koorts

Wat is West-Nijl-koorts?

West-Nijl-koorts is een ziekte die u kunt krijgen door een muggenbeet. De meeste mensen (80%) merken niets van het virus. Ongeveer 20% krijgt griepachtige klachten, zoals:

- Koorts;
- Spierpijn;
- Vermoeidheid.

Minder dan 1% van de mensen wordt ernstig ziek, bijvoorbeeld met problemen aan de hersenen. De klachten beginnen meestal 2 tot 14 dagen na de muggenbeet en verdwijnen vaak binnen een week. Soms blijft iemand nog maanden of jaren erg moe.

Hoe kunt u West-Nijl-koorts krijgen?

Het virus wordt overgedragen door muggen. West-Nijl-koorts komt voor in: Afrika, het Midden-Oosten, delen van Europa (zoals Roemenië, Frankrijk en Griekenland), Azië bij het Midden-Oosten en Noord-Amerika.

Hoe kunt u zich beschermen tegen West-Nijl-koorts?

- Voorkom muggenbeten, vooral rond zonsopgang, zonsondergang en 's avonds.
- Draag lange mouwen, een lange broek en sokken.
- [Gebruik een muggenmiddel met DEET op uw huid.](#)
- Slaap in een muggenvrije ruimte of onder een muskietennet met een anti-muggenmiddel.

Vaccinatie West-Nijl-koorts?

- Er is geen vaccin tegen West-Nijl-koorts.
- Bekijk de tips voor muggenwering om muggenbeten te voorkomen.

9. Japanse Encefalitis

Wat is Japanse encefalitis?

Japanse encefalitis is een virusinfectie die soms een ontsteking in de hersenen kan veroorzaken. Dit kan gevaarlijk zijn en in sommige gevallen zelfs dodelijk.

Hoe krijgt u Japanse encefalitis?

U krijgt dit virus door een muggenbeet van een bepaalde muggensoort (Culex-mug). De meeste mensen worden niet of nauwelijks ziek, maar een klein deel (1 op de 250 mensen) krijgt griepachtige klachten, zoals:

- Koorts;
- Spierpijn;
- Hoofdpijn.

In ernstige gevallen kan er een hersenontsteking ontstaan met:

- Ernstige hoofdpijn;
- Braken;
- Sufheid;
- Epileptische aanvallen;
- Bewusteloosheid.

Bij kinderen begint de ziekte soms met minder eetlust, misselijkheid en buikpijn. De klachten ontstaan meestal 5 tot 15 dagen na de muggenbeet. Elk jaar worden wereldwijd ongeveer 70.000 mensen ziek door dit virus.

Hoe kunt u Japanse encefalitis krijgen?

De Culex-mug, die het virus verspreidt, steekt vooral 's avonds bij schemering. Japanse encefalitis komt voor in Zuid- en Oost-Azië, vooral:

- Op het platteland, bij rijstvelden en varkensboerderijen.
- Soms aan de rand van steden.

Hoe kunt u besmetting voorkomen?

- Vermijd het platteland tijdens en na het regenseizoen (april - oktober). In sommige delen van Zuidoost-Azië komt de ziekte het hele jaar voor.
- [Bescherm uzelf tegen muggenbeten met DEET.](#)
- Overweeg vaccinatie als u lang door een risicogebied reist of als u in de buurt van rijstvelden of varkensboerderijen gaat wonen of werken.

Vaccinatie Japanse encefalitis

- U heeft 2 prikken nodig, met 1 maand ertussen.
- Het vaccin beschermt u waarschijnlijk 2 jaar.
- Na 1 tot 2 jaar kunt u een boostervaccin krijgen, waardoor u 10 jaar beschermd bent.

10. Tekenencefalitis (TBE of FSME)

Wat is TBE?

TBE (Tick-Borne Encephalitis) of FSME (Früh Sommer Meningo Encephalitis) is een virusinfectie die wordt overgebracht door teken. TBE komt voor in grote delen van Europa: Scandinavië, Oostenrijk, Zwitserland en delen van Duitsland. Ook komt het voor in Rusland, China, Japan, en andere delen van Azië. In Nederland is TBE nog zeldzaam.

De meeste mensen merken niets van de infectie. Soms krijgen mensen griepachtige klachten met koorts. Deze klachten verdwijnen vanzelf. Heel soms kan het leiden tot een ontsteking van de hersenen of hersenvliezen. Dit geeft de volgende klachten:

- Hoofdpijn;
- Slechter zien of horen;
- Verlamming;
- Epilepsie.

Bij de Europese variant is de kans op overlijden heel klein (minder dan 1%). Sommige mensen houden langdurige klachten, zoals concentratieproblemen of epilepsie.

Hoe kunt u TBE krijgen?

U kunt TBE krijgen direct na een beet van een besmette teek. Dit is anders dan bij de ziekte van Lyme, waarbij overdracht pas na 24 uur plaatsvindt.

Hoe kunt u zichzelf beschermen tegen TBE?

- Voorkom tekenbeten:
 - Blijf op paden en vermijd hoog gras en struiken.
 - Draag een lange broek en stop de broekspijpen in uw sokken.
 - Draag lichte kleding, zodat u teken sneller ziet.
 - Laat kinderen kleding met lange mouwen dragen en een petje opzetten.
- Gebruik DEET:
 - Smeer onbedekte huid in met een middel dat 40% DEET bevat.
 - Spray uw sokken en schoenen in met DEET.
- Overweeg speciale kleding:
 - Insectenwerende kleding met permethrine kan extra bescherming geven.

Vaccinatie TBE

Overweeg een vaccinatie als u:

- Langer dan 4 weken gaat kamperen of wandelen in natuurgebieden in Europa.
- Regelmatig in TBE-risicogebieden komt, ook als het korter dan 4 weken per keer is.

Een vaccinatie bestaat uit 3 prikken:

Prik 1 – maand 0

Prik 2 – maand 1

Prik 3 – maand 6

Maak de afspraak minimaal 6 tot 7 weken voor vertrek.

Extra tips:

- Neem een tekentang of tekenkaart mee.
- Kampeer niet aan bosranden of de rand van campings.
- Drink geen ongepasteuriseerde melk. Schapen, geiten en koeien kunnen het virus dragen en via melk overbrengen.

11. Tuberculose (TBC)

Wat is tuberculose?

Tuberculose is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door een bacterie. De ziekte zit meestal in de longen, maar het kan ook andere organen aantasten. Zonder behandeling kan tuberculose dodelijk zijn.

Waar komt tuberculose voor?

Tuberculose komt overal ter wereld voor, maar vooral in: Oost-Europa, Afrika, Azië, en Midden- en Zuid-Amerika.

Hoe raakt u besmet?

De tuberculosebacterie verspreidt zich door de lucht. U kunt besmet raken door bacteriën in te ademen van iemand met besmettelijke longtuberculose, bijvoorbeeld door hoesten, niezen of zingen.

Klachten tuberculose

Niet iedereen die besmet raakt, wordt ziek. De bacterie kan lang in het lichaam blijven zonder dat u klachten hebt. Als u wel ziek wordt, kunt u last hebben van:

- Aanhoudend hoesten;
- Vermoeidheid;
- Koorts;
- Nachtzweeten;
- Gebrek aan eetlust;
- Soms bloed ophoesten.

Hoe wordt tuberculose vastgesteld?

Tuberculose wordt vaak ontdekt door een afwijking op een longfoto. De ziekte wordt vastgesteld met een slijmtest, door bloedonderzoek of een Mantouxtest (huidtest).

Wat is een Mantouxtest?

Bij een Mantouxtest wordt een kleine hoeveelheid vloeistof in de huid van uw onderarm gespoten. Na 2 tot 3 dagen wordt er gekeken of er een rode plek of bultje ontstaat, wat kan wijzen op een eerdere infectie.

Hoe voorkomt u besmetting?

- Vermijd nauw contact met mensen die hevig hoesten.
- Zorg voor goede ventilatie
- Vermijd overvolle, slecht geventileerde ruimtes.

Maatregelen bij reizen naar risicogebieden

- **Mantouxtest 8 weken na de reis:**
Dit wordt aanbevolen als u langer dan 3 maanden reist naar een risicogebied en contact heeft gehad met de lokale bevolking. Ook als u korter dan 3 maanden heeft gereisd, maar intensief contact heeft gehad met de lokale bevolking, of gewerkt heeft in hulp- of zorgverlening.
- **Mantouxtest voor én na de reis:**
Dit wordt aanbevolen voor mensen geboren vóór 1945 die reizen naar risicogebieden, en voor hulpverleners en zorgmedewerkers.
- **BCG-vaccinatie vóór de reis:**
Deze vaccinatie beschermt niet volledig, maar tegen ernstige gevolgen van tuberculose, zoals hersenvliesontsteking. Of

deze vaccinatie wordt geadviseerd, hangt af van verschillende factoren en wordt tijdens een afspraak besproken.

Na de reis

Let goed op klachten, zoals:

- Hoesten langer dan 3 weken;
- Vermoeidheid;
- Gewichtsverlies.

Neem bij deze klachten contact op met uw huisarts.

12. Kinderen, zwangere vrouwen en ouderen

Kinderen

Kinderen zijn gevoeliger voor ziekten, kou, warmte en uitdroging dan volwassenen. In landen met minder goede hygiëne en gezondheidszorg, zoals (sub)tropische landen en delen van Oost-Europa, lopen zij meer gezondheidsrisico's.

Vaccinaties

- **BMR-vaccinatie:** In Nederland krijgen kinderen deze vaccinatie tegen bof, mazelen en rodehond vanaf 14 maanden. Soms kan het nodig zijn om dit vaccin eerder te geven voor een reis.
- **BCG-vaccinatie:** Dit vaccin wordt gegeven aan kinderen vanaf 6 maanden, als de ouders uit een land komen waar tuberculose veel voorkomt.
- **Hepatitis A:** Deze besmettelijke leverziekte komt in veel landen voor. Bespreek een vaccinatie met de

reizigersverpleegkundige voor zowel uzelf als uw kind.

Reizigersdiarree

Kleine kinderen (vooral jonger dan 3 jaar) lopen meer kans op diarree, wat snel kan leiden tot uitdroging.

- **Voorkomen:** Zorg voor goede hygiëne en geef alleen veilig eten en drinken.
- **Wat te doen bij diarree:** Laat uw kind veel drinken om uitdroging te voorkomen.
- **Wanneer naar de dokter:** Bij koorts, ernstige diarree, uitdroging en/of aanhoudend braken.

Bescherming tegen muggen

Ziekten zoals malaria en dengue zijn extra gevaarlijk voor kinderen. Daarom is het belangrijk om uw kind goed te beschermen.

- Kies een bestemming zonder malaria, of bescherm uw kind met:
 - Kleding, petje en dichte schoenen;
 - Een insectenspray met maximaal 30% DEET (voor kinderen tot 2 jaar);
 - Een muggennet.
- Volg het advies van de Vaccinatiepoli over malariapillen.

Zon en zwemmen

- Zonbescherming:
 - Blijf tussen 11.00 en 15.00 uur uit de zon.
 - Gebruik zonnebrandcrème (minimaal factor 30) en draag beschermende kleding.
- Veilig zwemmen:
 - Zwem alleen in veilige wateren, zoals zwembaden met chloor of de zee.
 - Gebruik altijd zwembandjes en houd uw kind goed in de gaten.

Vliegen en reisziekte

- Oorpijn tijdens vliegen: Laat uw kind slikken, eten of drinken bij stijgen en dalen.
- Reisziekte: Geef geen vet of zoet eten voor vertrek. Medicatie kan helpen.

Contact met dieren

Probeer contact met dieren te vermijden om risico's zoals beten en hondsdoelheid te voorkomen.

Verkeer: het grootste gevaar

Let extra goed op in het verkeer, want dat is het grootste risico voor kinderen tijdens een vakantie.

Reizen tijdens zwangerschap

Reizen tijdens de zwangerschap kan meestal veilig, maar goede voorbereiding is belangrijk. Overweeg uw reisplannen, zeker bij bestemmingen met malaria of gele koorts. Vraag uzelf af of de reis echt nodig is.

Veiligste reisperiode

De beste tijd om te reizen is het 2^e trimester (4e tot 6e maand). U voelt zich dan meestal fit en de kans op problemen is kleiner.

Reizigersdiarree

- Gebruik geen diarreeremmers tijdens de zwangerschap.
- Gebruik bij diarree ORS (zout-suikeroplossing) om uitdroging te voorkomen.

Neem contact op met een arts een arts bij:

- Diarree langer dan 24 uur;
- Meer dan 3 keer waterdunne ontlasting in 8 uur;
- Koorts boven 38,5 graden Celsius;
- Diarree met bloed of slijm;
- Aanhoudend braken.

Malaria en gele koorts

Infecties met malaria of gele koorts tijdens de zwangerschap zijn gevaarlijk voor u en uw kind. Reizen naar deze gebieden wordt afgeraden. Als u toch gaat, overleg op tijd met een reizigersadviseur over mogelijke bescherming.

Zika

Kijk voor meer informatie onder [hoofdstuk 7 Zika](#)

Vliegen tijdens zwangerschap

- Na 36 weken zwangerschap mag u meestal niet meer vliegen (bij een tweeling is dit al na 32 weken).
- Vanaf 37 weken tot 7 dagen na de bevalling is vliegen medisch onverantwoord.

Koorts

- Bij koorts (38,5 graden Celsius of hoger) in (sub)tropische gebieden moet u altijd een arts raadplegen.
- Hoge koorts kan schadelijk zijn voor uw baby en een bevalling opwekken.
- Paracetamol mag u veilig gebruiken.

Medische hulp in het buitenland

- De zorg in (sub)tropische landen is vaak minder goed dan in Nederland.
- Niet alle medicijnen zijn geschikt tijdens de zwangerschap, wat behandelingen ingewikkelder kan maken.

Reizen op oudere leeftijd

Als u ouder wordt, werkt uw lichaam anders. Dit kan invloed hebben op uw gezondheid tijdens het reizen.

Vaccinaties

- Bij 40-plussers werkt het afweersysteem langzamer. Vaccins hebben minder effect en de opbouw van bescherming duurt langer.
- Bij 60-plussers kan het gele koorts-vaccin meer bijwerkingen geven. Dit risico's worden zorgvuldig afgewogen, vooral bij reizen naar landen zoals Gambia, Kenia, Suriname en Tanzania.

Uitdroging voorkomen

- Ouderen hebben een hoger risico op uitdroging. Drink voldoende en neem ORS (zout-suikeroplossing) mee.

- Bij ernstige diarree (langer dan 1 dag), koorts, braken of bloed in de ontlasting: ga naar een arts.

Medicijnen en reizen

- Diarree en uitdroging kunnen de werking van medicijnen beïnvloeden. Overleg voor vertrek met uw arts.
- Sommige vaccins mogen niet samen met bepaalde medicijnen worden gegeven. Controleer dit voor uw reis.

Malaria

- Ouderen lopen meer risico op ernstige malaria. Neem malariatabletten volgens voorschrift en bescherm u goed tegen muggen met DEET.

Gezondheidstips

- Hoogteziekte: Pas op bij reizen naar grote hoogten.
- Luchtweginfecties: Haal jaarlijks de griep prik.
- Legionella: Spoel stilstaand water in douchekoppen eerst goed door.

13. Reisapotheek

Een goede reisapotheek en verbanddoos zijn handig om kleine ongemakken tijdens uw vakantie zelf op te lossen.

Verbanddoos

Zorg dat onderstaande spullen in uw verbanddoos zitten:

- Pleisters;
- Steriele gaasjes;
- Elastisch verband;
- Hechtpleister;
- Ontsmettingsmiddel
- Pincet (ook voor splinters);
- Tekentang;
- Schaar;
- Koortsthermometer;
- Handschoenen.

Reisapotheek

Neem naast uw dagelijkse medicijnen ook mee:

- Paracetamol (pijnstillers);
- Reisziektetabletten;

- Diarreeremmer (loperamide);
- Medicijnen tegen verstopping;
- Neusdruppels;
- Malariatabletten (indien nodig);
- Antibiotica (indien nodig).

Voor insectenbeten

- Middel met DEET;
- Klamboe;
- Anti-jeukmiddel.

Voor drinkwater

- ORS (tegen uitdroging);
- Middel om water te desinfecteren.

Hygiëne

- Ontsmettingsdoekjes;
- Voetverzorgingsproducten.

Zonnebescherming

- Zonnebrandcrème en lippenbalsem (hoge factor).

Anticonceptie

- Anticonceptiepil;
- Condooms.

Met deze basisbenodigdheden bent u goed voorbereid!

14. Vaccinaties op maat

In Nederland zijn veel vaccinaties gratis, zoals het Rijksvaccinatieprogramma (RVP) en de griepvaccinatie. Daarnaast kunt u kiezen voor extra vaccinaties, afhankelijk van uw leeftijd en gezondheid.

Voor kinderen en tieners

Waterpokken

Waterpokken is een besmettelijke ziekte die vooral kinderen krijgen. De meeste kinderen onder de 6 jaar hebben het gehad. Meestal is het niet ernstig, maar soms kan het ernstige klachten geven, zoals een hersenontsteking. Er is een vaccin dat bestaat uit 2 prikken.

- Provarivax®: 2 prikken vanaf 12 maanden.

Meningokokken B

Meningokokken B is een bacterie die bloedvergiftiging en hersenvliesontsteking kan veroorzaken. Vooral kinderen onder de 5 jaar lopen risico. Er zijn 2 of 3 prikken nodig, afhankelijk van de leeftijd

- Bexsero®: vanaf 2 maanden, 2-3 prikken.
- Trumbena®: vanaf 10 jaar.

Meningokokken ACWY

Bescherming tegen ernstige ziekten door deze bacterie.

- Nimenrix®: 1 prik beschermt 10 jaar.

HPV

Bescherming tegen genitale wratten en verschillende vormen van kanker, zoals baarmoederhalskanker. Kinderen krijgen deze vaccinaties aangeboden in het rijksvaccinatieprogramma op 10-jarige leeftijd. Is deze vaccinatie niet genomen, kunt u er alsnog voor kiezen.

- Gardasil 9®: 2 prikken met 6 maanden tussentijd.

Voor volwassenen en senioren

Kinkhoest

Kinkhoest is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen. Het is vooral gevaarlijk voor baby's die (nog) niet gevaccineerd zijn. Volwassenen kunnen ook kinkhoest krijgen en baby's besmetten.

- DTK-vaccin: tegen difterie, tetanus (10 jaar bescherming) en kinkhoest (5 jaar).

Hepatitis B

Hepatitis B is een leverontsteking die kan leiden tot leverkanker. Het virus wordt overgedragen via bloed, seksueel contact of van moeder op kind. Na 3 prikken ben je meestal levenslang beschermd. Bij mensen ouder dan 40 jaar of met een zwakke afweer zijn soms extra prikken nodig.

- Engerix B®: 3 prikken voor een meestal levenslange bescherming.

Gordelroos

Gordelroos wordt veroorzaakt door hetzelfde virus als waterpokken. De meeste kinderen die in Nederland opgroeien, maken waterpokken door (95%). Iedereen die ooit waterpokken heeft gehad, kan gordelroos krijgen. In zeldzame gevallen kan iemand zelfs 2 keer gordelroos krijgen. Vanaf uw 50e neemt het risico op gordelroos toe, door het natuurlijke verouderingsproces van het immuunsysteem. Mensen met een verzwakte weerstand, bijvoorbeeld door ziekte of medicatie,

lopen ook een verhoogd risico.

Gordelroos kan pijnlijke blaasjes en zenuwpijn veroorzaken. Voor mensen vanaf 50 jaar en mensen met een verhoogd risico jonger dan 50 jaar is er een vaccin.

Er zijn 2 prikken nodig, met 2 maanden ertussen.

- Shingrix®: 2 prikken, bescherming ongeveer 15 jaar.

Pneumokokken

Pneumokokken zijn bacteriën die ernstige ziekten kunnen veroorzaken, vooral bij jonge kinderen en mensen vanaf 60 jaar. Er zijn vaccinaties die beschermen tegen meerdere typen.

- Prevelaar 20® (voorheen Apexxnar): levenslange bescherming.
- Pneumo 23®: bescherming voor 5 jaar.

HPV

Beschermt tegen genitale wratten en verschillende vormen van kanker, zoals baarmoederhalskanker. Kinderen krijgen deze vaccinaties aangeboden in het rijksvaccinatieprogramma op 10-jarige leeftijd.

- Gardasil 9®: 2 prikken met 6 maanden tussentijd.

RSV (Respiratoir Syncytieel Virus)

RSV is een virus dat luchtwegklachten veroorzaakt. Het is vooral gevaarlijk voor pasgeboren baby's en mensen ouder dan 60 jaar, vooral met hart- of longaandoeningen. Het kan leiden tot longontsteking. Vaccinatie tegen RSV kan ernstige ziekte voorkomen. Het virus is seizoensgebonden en komt veel voor in de periode oktober tot en met maart.

Volwassenen van 60 jaar en ouder:

- Abrysvo®: 1 prik, beschermt 1 en mogelijk 2 seizoenen.

Zwangeren bij bevalling in RSV-seizoen (oktober t/m maart)

RSV vormen de belangrijkste oorzaak van luchtweginfecties bij pasgeboren baby's. De meeste baby's raken gedurende het 1^e levensjaar besmet en dan kan de ziekte ernstig verlopen. U kunt tussen week 24 en 36 van de zwangerschap een vaccinatie

halen. U bent het beste beschermd als u de vaccinatie haalt na week 30 voor week 36 van de zwangerschap.

- **Abrysvo®**: beschermt de baby tot 6 maanden na de geboorte

Griep (influenza)

Iedereen van 60 jaar en ouder krijgt een gratis grieprik. Dit geldt ook voor mensen jonger dan 60 jaar met een chronische ziekte zoals hart- of longproblemen. De prik beschermt 1 seizoen tegen de meest voorkomende griepvirussen.

15. Bijwerkingen

Vaccinaties kunnen bijwerkingen geven, maar deze zijn meestal mild en verdwijnen binnen enkele dagen. De kans op ernstige bijwerkingen is heel klein. Vaccins worden streng gecontroleerd en zijn veilig.

Mogelijke bijwerkingen

- **Algemeen**: pijn, roodheid, zwelling op de prikplek. Soms lichte koorts of grieperig gevoel.
- **Levend verzwakte vaccins** (BMR, Gele Koorts, Dengue of Waterpokken): kans op griepachtige klachten, hoofdpijn, spierpijn of verminderde eetlust.
- **Bij kinderen**: vaak tijdelijk hangerig, lichte koorts of pijn op de prikplek.

Wat te doen bij bijwerkingen?

Ernstige bijwerkingen komen bijna nooit voor. Bij twijfel kun je contact opnemen met de Franciscus Vaccinatiepoli, uw huisarts of de huisartsenpost.

Afspraak maken

- Online: www.franciscus.nl/vaccinatiepoli
- Telefonisch: 010 – 461 7505 (op werkdagen tussen 8.00-16.00 uur).