

# Gezond(heid) op reis



CM. Op uw gezondheid.

## Gezond(heid) op reis

Of je nu vertrekt voor een korte vakantie dichtbij huis, kiest voor een trektocht door de bergen of naar een exotische bestemming reist, een goede medische voorbereiding helpt je vervelende ongemakken te voorkomen.

Reisadvies kan echter evolueren en gezondheidsrisico's kunnen voor verschillende soorten reizen heel uiteenlopend zijn. Neem daarom minstens zes weken voor vertrek contact op met je huisarts en vraag reisadvies op maat! Vertrek ook ontspannen en uitgerust op vakantie om zo een verminderde lichamelijke en psychische weerstand te voorkomen.



## Gezond(heid) op reis

Soms sturen ongemakken je vakantie danig in de war. Verminder zelf je risico's met onderstaande tips!

### Hygiëne en voeding

In het buitenland bestaat er soms een ander voedingspatroon, gaan mensen anders om met hygiëne en heersen vaak ziekten waarmee je hier minder snel in aanraking komt. Veel ziekteverwekkers komen via besmet voedsel of drinkwater het lichaam binnen. Met onderstaande tips kun je de risico's beperken.

- Was altijd je handen met zeep na toiletgebruik, voor het eten en voor het koken.
- Gebruik desinfecterende doekjes als er geen proper water in de buurt is.
- Drink geen leidingwater in landen met een lage hygiënische standaard.

- Zorg ervoor dat flessen water in jouw bijzijn geopend worden.
- Kies bij twijfel over het flessenwater voor gashoudende dranken. Ze zijn iets veiliger omwille van de wat hogere zuurtegraad en omdat er minder mee geknoeid wordt. Koffie of thee zijn ook een goed alternatief.
- Filter en ontsmet water met chloortabletten in geval van nood.
- Vermijd ijsblokjes en ijsjes. Ze zijn maar zo veilig als het water dat ervoor gebruikt wordt!
- Poets bij twijfel je tanden met flessenwater.
- Was rauwe groenten en fruit zorgvuldig. Ze kunnen besmet zijn via het gebruikte waswater.
- Vermijd niet-gepasteuriseerde of ongekookte melk of voedsel bereid op basis van melkproducten.
- Eet geen voorgedroogd voedsel, onvoldoende gebakken vlees en onvoldoende gekookte vis of zeevruchten.

Warme maaltijden moeten heet geserveerd worden. Een maaltijd in een groot hotel houdt niet altijd minder risico in dan eten in een lokaal restaurant of bij mensen thuis waar voeding vers bereid wordt. Als je na het eten van bv. garnalen, kikkerbiljetjes, vlees, eieren of melkproducten last krijgt van misselijkheid, braken of diarree, heb je mogelijk een voedselvergiftiging door een salmonella-infectie opgelopen. Raadpleeg een arts.

## Reizigersdiarree

Gemiddeld een op de drie reizigers naar warme landen krijgt last van diarree. Het risico hangt af van de plaats waar je naartoe gaat. De oorzaak is meestal een virus of bacterie, soms een darmparasiet. Voedsel en water zijn de belangrijkste bronnen van infectie. Tips om reizigersdiarree te voorkomen lees je onder 'Hygiëne en voeding'.

Reizigersdiarree geneest bijna altijd spontaan na een paar dagen. Enkele tips:

- Compenseer vochtverlies door na elke lopende ontlasting twee glazen water te drinken. Ook cola, fruitsap, thee met citroen of soep kunnen. Drink zoveel dat je om de drie tot vier uur moet plassen.

- Blijf eten waar je zin in hebt. Dat bevordert de opname van vocht en zorgt voor voldoende zout, suiker en ionen.
- Onderdruk tijdelijk de diarree met een product op basis van loperamide enkel als dat om praktische redenen (bv. vliegtuigreis) nodig is. Lees eerst de bijsluiter. Kinderen jonger dan 8 jaar mogen deze producten niet gebruiken.

Bij dysenterie, een ernstige vorm van diarree die langer dan 2 dagen aanhoudt en gepaard gaat met hevige pijn, koorts en etterige of bloederige stoelgang, raadpleeg je het best een arts voor behandeling met antibiotica of voor een intraveneuze vochttoediening in een ziekenhuis.

Bij een parasitaire diarree, bijvoorbeeld veroorzaakt door amoeben of giardia zal de arts specifieke antiparasitaire middelen voorschrijven.

### Vakantieconstipatie

Op vakantie eet je anders dan thuis, zweet je doorgaans meer en wil je maximaal profiteren zodat je vaak niet de tijd neemt om rustig naar het toilet te gaan. Allemaal redenen waardoor je last kunt krijgen van vakantieconstipatie. De volgende tips kunnen een oplossing bieden.

- Drink voldoende. Een extra glas water 's morgens en 's avonds helpt constipatie vermijden.
- Kies voor een evenwichtige, vezelrijke voeding en eet wat meer fruit.
- Beweeg voldoende.
- Ga regelmatig naar het toilet.
- Neem één tot twee lepels olijfolie in of neem een laxeer-middel als de voorgaande adviezen niet volstaan.

### Zon en hitte

Zon en hitte zijn vaak de oorzaak van een zonneslag of oververhitting. Grote dorst, hoofdpijn, futloosheid en flauwte kunnen wijzen op een zonneslag.

De volgende tips helpen je het risico te verminderen:

- Vermijd lange blootstelling aan de zon.
- Blijf tijdens de warmste uren van de dag binnen of zoek de schaduw op.
- Draag beschermende kleding en een lichtgekleurd hoofd-

deksel. Gebruik voor de onbeschermdedeelten een zonnecrème met hoge beschermingsgraad, aangepast aan je huidtype en de sterkte van de zon. Meer informatie vind je op [www.veiligindezon.be](http://www.veiligindezon.be).

- Vertrouw niet op je dorstgevoel maar drink regelmatig, liefst meer dan 1,5 liter. Door de hitte zweet je namelijk meer en verlies je meer zout. Op het moment dat je dorst krijgt, vertoont je lichaam eigenlijk al tekenen van uitdroging.
- Vraag vooraf raad aan je apotheker over de lichtgevoeligheid en het effect van de zon als je geneesmiddelen neemt.

Toch last van een zonnslag?

- Zorg zo snel mogelijk voor afkoeling.
- Neem een lauwe douche.
- Draag een nat T-shirt.
- Drink veel zodat je om de 3 tot 4 uur moet plassen.
- Ga naar een arts als je moet braken of een gevoel van bewustzijnsverlies hebt.

Je lichaam past zich aan aan warme omstandigheden, maar heeft daar tijd voor nodig. Airconditioning in hotel of bus stelt het lichaam steeds opnieuw bloot aan temperatuurverschillen, wat de aanpassing bemoeilijkt.



## Zwemmen in zee

In zee zwemmen houdt meestal weinig risico in op een infectieziekte. Ongewenste ongemakken voorkomen je door:

- bij de plaatselijke bevolking te informeren over de stroming;
- sandalen te dragen om steken en beten te vermijden.

Werd je toch gebeten door een kwal, dek de plaats van de beet dan af met een natte, koude doek of een zakdoekje. Bij jeuk gebruik je beter geen azijn want bij kwalbeten in het buitenland activeert dat vaak de jeuk. Afspoelen met zeewater kan zolang het geen warm of zoet water is, want ook dat zet de netelcellen juist aan het werk. Probeer dus zoveel mogelijk van de beet af te blijven. Na een beet kunnen tentakels en cellen aan de huid blijven plakken. Verwijder ze met een pleister, pincet, scheermesje of desnoods met een stukje plakband. Desinfecteren met alcohol wordt afgeraden. Een allergische reactie herken je aan het opzwellen van het lichaam, bloeddrukverlaging of flauwvallen. Schakel dan onmiddellijk medische hulp in.

Vermijd zwemmen of pootjebaden in stilstaand oppervlaktewater. Er komen vaak bacteriën en andere organismen in voor die een bedreiging kunnen zijn voor je gezondheid. In warme landen moet je opletten voor Bilharziose, een ernstige ziekte veroorzaakt door larven van wormen die binnendringen door de huid en zich nestelen in darm en blaas.



## Hoogteziekte

Iedereen die in een hooggebergte verblijft en in een te snel tempo een grote hoogte overbrugt, riskeert hoogteziekte. Dat is het gevolg van een gebrek aan zuurstof in het lichaam bij het klimmen naar een verblijf op grote hoogte. Je gevoeligheid voor hoogteziekte, de hoogte, de snelheid van het klimmen en de inspanningen die je levert, spelen een rol.

Krijg je hoofdpijn, word je duizelig, heb je last van slaperigheid, van misselijkheid of braken, voel je je flauw en moe, vermindert je eetlust en heb je last van een droge hoest? Dan heeft de hoogteziekte mogelijk toegeslagen.

De beste voorzorgen zijn

- geleidelijk aan klimmen;
- regelmatig rust nemen;
- voldoende drinken;
- enkele dagen op intermediaire hoogte (rond 2 000 m) blijven voor je hoger gaat en dan maximum 300 m per dag stijgen boven de 3 000 m;
- preventief medicatie nemen tegen hoogteziekte (enkel na overleg met je arts!);
- bij zwelling van je gezicht zo snel mogelijk afdalen om vochtophoping in de longen of hersenen te voorkomen.

## Reisziekte

Misselijkheid, braken, duizeligheid, bleekheid en zweten kunnen kenmerken zijn van wagen-, lucht- en zeeziekte. Ze zijn het gevolg van het bewegen van je lichaam en de prikkeling van je evenwichtsorgaan.

Enkele tips:

- Probeer uitgerust te vertrekken.
- Kies het meest stabiele deel van het vervoermiddel (tussen de vleugels van het vliegtuig, in het midden van de boot, vooraan in de auto).
- Ga in de reisrichting zitten.
- Eet niet te veel voor het vertrek.
- Vermijd alcohol en (passief) roken.
- Lees niet.
- Draag geen spannende kleding.
- Neem eventueel preventief een geneesmiddel.

Heeft de reisziekte toch toegeslagen?

- Ga liggen.
- Fixeer een punt in de verte of sluit je ogen.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.

## Vliegtuig en jetlag

De airconditioning in een vliegtuig droogt de **oogslimvliezen** uit. Fysiologisch serum kan dat ongemak verhelpen, vooral voor mensen met lenzen.

Als het vliegtuig begint te dalen, kan het drukverschil hevige pijn veroorzaken op je **trommelvliezen**. Slikken, geeuwen of kauwgum kauwen kan dat ongemak verlichten. Als dat niet helpt, kun je een ontzwellende neusspray gebruiken.

Heb je na een vliegreis door verschillende tijdszones last van hoofdpijn en voel je je moe en futloos? Dan heb je waarschijnlijk last van **jetlag**. Vliegen in oostelijke richting, waardoor je lichaamsklok vooruit gezet wordt, is vaak moeilijker dan naar het westen. Als algemene regel geldt dat het lichaam zich per dag slechts één uur kan aanpassen. Een afdoend preventief middel is er voorlopig niet. Probeer uitgerust te vertrekken, zet je horloge op de tijd van bestemming, neem een lichte maaltijd en drink veel maar vermijd cafeïne en alcohol tijdens de vlucht. Eens aangekomen op de bestemming schakel je het best zo snel mogelijk over op het plaatselijke ritme van eten en slapen.

## Huidverzorging

Kleefpleisters, likdoorn- en blaarkussentjes op maat zijn een ideaal middel om je huid te beschermen tegen te veel druk en wrijving.

In minder hygiënische omstandigheden kunnen wondjes snel ontsteken. Koorts is een belangrijk signaal van besmetting. Reinig wondjes altijd met water en zeep en ontsmet ze daarna bij voorkeur met een middel op basis van chloorhexidine of tosylchlooramide.

Veel voorkomend in warme vochtige streken is 'pickly heat', een intense jeuk door verstopping van de zweetklierkanalen,



voornamelijk in de lichaamsplooiën. De enige remedie tegen die lokale ontstekingsreactie is regelmatig koude douches nemen en luchtige katoenen kleding dragen.

## Insectenbeten

**Muggen** komen voor in de nabijheid van schaduwrijk, stilstaand water. Sommige mensen hebben meer last van muggenbeten dan andere. Dat heeft te maken met lichaamsgeur en cosmetica. Muggenbeten kunnen ziektes overbrengen of ernstig ongemak veroorzaken.

Tips om muggenbeten te voorkomen:

- Draag lichtgekleurde kleding die zoveel mogelijk je armen en benen bedekt.
- Breng een insectenwerend middel aan (met minimaal 20 % D.E.E.T) op de niet bedekte delen van je huid en eventueel op je kleding. Zo'n middel werkt slechts enkele uren. Voor kleine kinderen, zwangere vrouwen en mensen met een overgevoelige huid bestaan er ook andere producten maar die zijn helaas minder effectief.
- Gebruik een (behandeld) muskietennet en stop de randen onder de matras.

Steken van **bijen en wespen** zijn gevaarlijk als je er allergisch voor bent of als je een steek in je mond krijgt.

- Verwijder de angel zo snel mogelijk door hem met je vinger-nagel weg te krabben.
- Raadpleeg een arts als je een gevoel van misselijkheid en flauwte krijgt, als je huid bulten vertoont of als oogleden zwellen. Bij een volgende steek kun je een bloeddrukdaling ondervinden of het bewustzijn verliezen.
- Ben je overgevoelig, vraag dan een noodpakket om mee te nemen.

**Teken** zijn insecten die zich voeden met het bloed van hun 'gastheer'. Ze kunnen infectieziekten overbrengen zoals de ziekte van Lyme.

Enkele nuttige tips:

- Draag een T-shirt met lange mouwen, een lange broek en dichte schoenen als je de natuur intrekt. Stop je broekspijpen in je sokken of schoenen.
- Blijf op de paden en vermijd hoog gras.
- Inspecteer na elke wandeling je lichaam op tekenbeten.
- Verwijder teken zo snel mogelijk met een (teken)pincet.
- Raadpleeg een arts als je een griepachtig gevoel krijgt na een wandeling in de natuur.

## Contraceptie, soa's en aids

Geslachtsziekten komen in tropische landen vaak voor. Gebruik altijd een betrouwbaar condoom (meenemen van thuis) bij het vrijen. Het risico op besmetting met aids, hepatitis B of andere seksueel overdraagbare aandoeningen is anders groot.

## Voetschimmel

Blaasjes tussen de tenen, een ruwe huid, kloven, jeuk, pijn? Voetschimmel komt vooral veel voor bij kinderen en bij reizigers naar warme vochtige streken.

Enkele raadgevingen:

- Droog je voeten na het wassen goed af tussen je tenen.
- Draag ventilerende schoenen of sandalen en katoenen sokken.
- Gebruik een schimmeldodende crème, poeder of spray.

## Oogirritatie

Meestal is de oorzaak onschuldig: zout, zand, chloor, een stofje in het oog, vermoeidheid of te veel zonlicht. Draag een degelijke zonnebril ter bescherming! Af en toe spoelen met kamillethee kan verlichting bieden. Als de binnenkant van je ooglid rood ziet, kan dat wijzen op een bacteriële of virale ontsteking. Bij avontuurlijke reizen mag een ontsmettende oogzalf niet ontbreken in je reisapotheek.

## Tandverzorging

Laat je gebit controleren door je tandarts voor je vertrekt en vraag advies over eventueel noodzakelijke voorzorgen. Als je tijdens de reis plots tandpijn krijgt, probeer het dan te onderdrukken met een pijnstiller tot je naar huis kunt of tot je een betrouwbare tandarts gevonden hebt. Zorg ervoor dat je een goede tandenborstel en voldoende tandzijde of tandenstokers meehebt. Gebruik flessenwater om te spoelen.

## De reisapotheek ... meer dan een pilletje

Waar je ook gaat, een reisapotheek met geneesmiddelen en verzorgingsmateriaal hoort bij je bagage. Wat je precies meeneemt, hangt af van het type reis en de reisduur. Zorg voor aangepaste medicatie voor kinderen. Voor de tropenreiziger is het wenselijk een minimum aan geneesmiddelen en andere verzorgingsmiddelen mee te nemen. Vraag persoonlijk advies aan je apotheker.

## Checklist reisapotheek

### Basis

- persoonlijke geneesmiddelen die je ook tijdens je vakantie moet innemen (in voldoende voorraad)
- ontsmettingsmiddel
- kleefpleisters
- steriele kompressen, bloedstelpende watten
- gaasverband, elastische windel, snelverband
- insectenwerend middel, muskietennet



- middel tegen insectenbeten
- pijnstillend, ontstekings- en koortswerend middel
- middel tegen diarree
- middel tegen braken
- middel tegen reisziekte
- zonnecrème met hoge beschermingsfactor, aftersun, lippenbalsem
- koortsthermometer, veiligheidsspelden, (teken)pincet, schaar

### **Uitbreiding**

- antimalariatabletten
- antibioticum (enkel op voorschrift)
- anticonceptie en condooms tegen soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen)
- middel tegen allergie
- middel tegen maagzuur
- antischimmelcrème, spray of poeder
- ontsmettende oogzalf of druppels
- naalden voor (intraveneuze en intramusculaire) injectie
- spuiten van 2, 5 en 10 cc
- ontsmettingsmiddel om water drinkbaar te maken

### **Aandachtspunten**

- Stop bij een vliegtuigreis je persoonlijke medicatie in je handbagage, voor het geval je koffer verloren raakt.
- Let bij het innemen van medicatie op het uurverschil. Dat kan belangrijk zijn voor bv. insuline, contraceptie ...
- Vermijd siropen (kunnen uitlopen) en zetpillen (kunnen smelten).
- Draag je contactlenzen? Neem dan voldoende lensvloeistof mee.
- Vraag je huisarts om generische geneesmiddelen voor te schrijven. Die zijn goedkoper en hebben dezelfde kwaliteit.
- Ook al neem je niet de volledige doosjes mee om plaats te besparen in je bagage, neem zeker de bijsluiters mee.

## **Reisadvies op maat**

Neem minstens zes weken voor vertrek contact op met je huisarts voor algemeen medisch advies. Bepaalde maatregelen moet je tijdig nemen. Voor verre bestemmingen informeer je het best bij een erkend centrum voor medisch reisadvies.

## Je huisarts

Vertel alle noodzakelijke gegevens om medische voorbereidingen te treffen: land, type reis (zakenreis of familiebezoek, toeristische of avontuurlijke reis), reisduur, datum van vertrek, reiservaring, medische gegevens, vaccinatiestatus.

Informeer ook naar gezondheidsrisico's in het land van bestemming, vaccinatieschema en andere preventiemaatregelen. Voor een verblijf in landen met een minder hoge hygiënische standaard vraag je het best advies voor eventuele zelfbehandeling bij bepaalde aandoeningen.

## Centra voor medisch reisadvies

- Het Instituut voor Tropische Geneeskunde, Nationalestraat 155, 2000 Antwerpen.
- Voor informatie over inenting en andere voorzorgsmaatregelen kun je terecht bij de Travel Phone: 0900 10 110 of op de website [www.itg.be](http://www.itg.be).
- Je kunt ook contact opnemen met het Medisch Centrum van de Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken ([www.diplomatie.belgium.be](http://www.diplomatie.belgium.be)), Tel.: 02 501 35 24 of 02 501 35 25 voor medisch reisadvies en regionale adressen.

## Medische hulp in het buitenland

Niet iedere reis houdt een even groot risico in voor je gezondheid: de manier waarop je reist, de accommodatie, de reisduur en je persoonlijke hygiënische regels zijn mee bepalend. Word je toch ziek tijdens je verblijf, probeer dan een betrouwbare lokale arts of een westerse arts in een ziekenhuis te raadplegen. Bij ernstige problemen kan een repatriëring uitkomst bieden.

Neem altijd je World Assistance Card en je Europese ziekteverzekeringskaart mee. Als je gehospitaliseerd wordt, moet je binnen de 48 uur de alarmcentrale Mutas verwittigen op het nummer 0032 2 272 09 00. Die houdt contact met de behandelende arts, treedt op als tolk, handelt administratieve formaliteiten af, stort voorschotten aan het ziekenhuis

en organiseert je repatriëring. Vraag in je CM-kantoor welke bijkomende documenten je nodig hebt.

### Wat na een tropische vakantie?

Ondanks alle voorzorgen kan het gebeuren dat je een bepaalde infectie hebt opgelopen. Word je ziek, zelfs tot enkele maanden na je reis, dan moet je rekening houden met de mogelijke uiting van een tropische ziekte. Als je tijdig wordt behandeld, is genezing perfect mogelijk.

## Verre bestemmingen

Een aantal reizigersaandoeningen kun je voorkomen door een vaccinatie of andere specifieke voorzorgen. Hieronder vind je een overzicht van de oorsprong en symptomen van enkele aandoeningen, hun eventuele behandeling en mogelijke preventie. Informeer bij je arts welke ziekten voorkomen op jouw vakantiebestemming.

### Malaria

Malaria is een infectieziekte die overgebracht wordt door de steek van een bepaalde mug. Aanvallen van hoge koorts en koude rillingen, hoofdpijn, braken en diarree zijn symptomen.

Er bestaat geen eenvoudig preventief middel dat 100 % doeltreffend en voor iedereen veilig is. De richtlijnen voor preventie zijn afhankelijk van de streek die je bezoekt, het seizoen, de verblijfsduur, de verblijfsomstandigheden en je reiservaring. Raadpleeg [www.itg.be](http://www.itg.be) om na te gaan welke preventie noodzakelijk is voor de streek waar je naartoe gaat. Meestal krijg je tabletten die je tijdens je reis en tot vier weken na terugkeer moet innemen.

Bij koorts na een verblijf in de tropen moet je aan malaria denken. Als de ziekte tijdig ontdekt wordt, is ze perfect te behandelen, zonder gevaar voor herval. Wat je preventief tegen muggen kunt doen, lees je onder 'Insectenbeten'.



## Difterie

Difterie is een besmettelijke ziekte, veroorzaakt door een bacil. Ze uit zich meestal in een ontsteking van de amandelen, soms in neus en strottenhoofd (kroep). Vaccinatie tegen difterie is vooral aan te raden voor reizigers naar tropische landen en Oost-Europa. In België wordt aangeraden om alle volwassenen om de 10 jaar in te enten. De ziekte is hier zeldzaam geworden. De inenting wordt meestal gecombineerd met tetanus.

## Tetanus

Tetanus wordt veroorzaakt door tetanusbacillen die een wonde infecteren. De kenmerkende spierkrampen beginnen meestal in de kauwspieren (klem) en breiden dan snel uit naar de romp. Tetanus kan levensbedreigend zijn. Een herhalingsvaccinatie om de tien jaar is voor iedereen noodzakelijk. De inenting wordt meestal gecombineerd met difterie.

## Poliomyelitis

Polio is een ontsteking van het ruggenmerg, veroorzaakt door een virus. Het komt meestal voor bij kinderen (kinderverlamming) maar ook bij ouderen. De eerste verschijnselen zijn vaak misselijkheid, diarree, koorts en hoofdpijn maar na een paar dagen kunnen er verlammingen optreden. Je kunt polio voorkomen door hygiënische voorzorgen en (her)vaccinatie. Het vaccin is in België wettelijk verplicht voor baby's en is 10 jaar geldig. Als je correct gevaccineerd werd, is een herhalingsvaccin enkel nodig voor een verblijf in risicogebied. Ben je niet correct gevaccineerd, dan moet je het vaccinatieschema opnieuw doorlopen.

## Hepatitis A en B

Hepatitis is een leverontsteking, meestal veroorzaakt door een virus. De verschijnselen zijn misselijkheid en braken, lever- en miltvergroting, jeuk, geelzucht, spierpijnen en pijn in de bovenbuik.

Hepatitis A is goedaardig en komt veel voor, vooral bij kinderen. De infectie gebeurt door besmet voedsel en drank. Vaccinatie is minstens 25 jaar (en wellicht levenslang) geldig en is aan te raden voor bepaalde regio's of als je vaak op reis gaat. Gammaglobuline biedt bescherming gedurende drie maanden.

Inenting tegen hepatitis B is aan te raden voor alle kinderen en volwassenen met een risicoberoep (medisch of paramedisch) of risicogedrag (seksueel overdraagbaar en bloedcontact). Voor kinderen maakt de vaccinatie deel uit van de gratis basisvaccinatie.

### Gele koorts

Koorts, nierproblemen, bloed braken en geelzucht wijzen op gele koorts. Die acute tropische infectieziekte wordt veroorzaakt door een virus (overgebracht door muskieten) en is vaak dodelijk. Vaccinatie is heel efficiënt en tien jaar geldig. Reizigers naar Midden-Afrika en tropisch Zuid-Amerika moeten vaak een internationaal inentingsbewijs voorleggen. De inenting moet minstens tien dagen voor vertrek toegediend worden in een erkend centrum.

### Tyfus

Tyfus is een besmettelijke ziekte die nog relatief weinig voorkomt. De symptomen zijn aanhoudende koorts en bewustzijnsstoornissen, veroorzaakt door bacillen in besmet drinkwater of melk. Vaccinatie is vooral aan te raden voor lange of avontuurlijke reizen en is drie jaar geldig. Vermits de bescherming maar gedeeltelijk is, blijft een goede hygiëne van water en voedsel belangrijk.

### Meningitis

Deze ziekte, beter bekend als hersenvliesontsteking, wordt veroorzaakt door een virus of bacterie. De kenmerken zijn onder meer hoge koorts, hevige hoofdpijn, braken, sufheid, nekstijfheid, soms stuipen en verlammingen. Tegen sommige

vormen bestaat er een vaccinatie. Vaccinatie is aangewezen als je reist naar landen waar meningitis hardnekkig heerst en waar je nauw samenleeft met de lokale bevolking. Ook in het Westen komt de aandoening voor.

## Cholera

Cholera is een besmettelijke ziekte die gepaard gaat met hevig braken en diarree, temperatuurdaling, spierkrampen en bewusteloosheid. Cholera komt nog relatief weinig voor. Als je voldoende aandacht hebt voor hygiënische maatregelen (zuiver water, 'veilig' voedsel) is de kans op besmetting heel klein.

## Andere

Als je in Centraal-Europa gaat kamperen, te voet of per fiets rondtrekt of aan speleologie doet, kan vaccinatie tegen rabiës (hondsdolheid) en tegen encephalitis (ontsteking van hersenweefsel) overgebracht door teken aan te raden zijn. Voor Zuidoost-Azië kun je je informeren over Japanse encephalitis en rabiës.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-  
promotie van CM.

Deze en andere gezondheidsfolders zijn te verkrijgen bij de  
dienst Gezondheidspromotie van het regionaal CM-zieken-  
fonds of via [www.cm.be](http://www.cm.be).

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40,  
1031 Brussel

© CM - mei 2011

FOL028

**Zoek je info over gezondheid?  
Surf dan naar [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).**

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt  
rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je  
uit om onze troeven te leren kennen.**

**Ga langs in het CM-kantoor in  
je buurt of surf naar  
[www.cm.be](http://www.cm.be).**



**CM.** Op uw gezondheid.