

16^e editie

OMTRENT GEZONDHEIDSPAS 2007



<http://www.gezondheid.be>

**OMTRENT
GEZONDHEID**

Sans Soaistraat 60-1050 Brussel

Tel. : 02/508.19.55 - Fax : 02/517.34.38


TABEL MET VACCINATIES EN PREVENTIEVE BEHANDELINGEN





De informatie in de Omtrent Gezondheidspas is louter indicatief.

Zo moet elke reiziger ook steeds individueel advies krijgen. In éénzelfde land zijn bepaalde maatregelen immers slechts geldig voor sommige reizigers, in sommige seizoenen, of in sommige streken...


- 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).
- Raadpleeg **uw arts** minstens **1 maand vóór** vertrek.
- **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.
- **Vergeet niet dat de vaccinaties tegen tetanus-difterie en poliomyelitis onontbeerlijk zijn voor iedereen, reiziger of niet (zie blz. 13).**
- Het is mogelijk dat er andere specifieke inentingën aangeraden worden (zie blz. 17: Andere inentingën).
- 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) en sluit een **reisverzekering** af.

LEGENDE VAN TABEL (BLZ. 3 TOT 9)

-  VOORZORGSMaatregelen AANBEVOLEN.
RAADPLEEG UW ARTS

-  /  VOORZORGSMaatregelen AANBEVOLEN
IN SPECIEFIEKE OMSTANDIGHEDEN.
RAADPLEEG UW ARTS
 - Voor gele koorts: administratieve formaliteit zie blz. 18.
 - Voor hepatitis B : zie blz. 17;
 komt overeen met landen met laag of matig risico,  met landen met hoog risico.

- GEEN VOORZORGSMaatregelen NODIG

-  VOORZORGSMaatregelen (ZIE BLZ. 23)
RISICO'S ENKEL BEPERKT TOT BEPAALDE STREKEN

Legende van de gebruikte afkortingen van ziekten in de tabel met vaccinaties en preventieve behandelingen.

G. koorts	Gele koorts	zie blz. 18
Hep. A	Hepatitis A	zie blz. 16-17
Hep. B	Hepatitis B	zie blz. 16-17
Men.	Meningokokken meningitis	zie blz. 19
Buiktyfus	Buiktyfus	zie blz. 18
Mal.	Malaria	zie blz. 13
Schis.	Schistosomiasis	zie blz. 23

Meer gedetailleerde informatie is te vinden op de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde www.itg.be of www.reisgeneeskunde.be

Tabel met vaccinaties en preventieve behandelingen

Landen	G. koorts	Hep. A	Hep. B	Men.	Buiktyfus	Mal.	Schis.
AFGHANISTAN	■	+	■	-	+	■	-
ALBANIË	■	+	■	-	+	-	-
ALGERIJE	■	+	■	-	■	-	▲
ANGOLA	+	+	■	■	+	+	▲
ANTIGUA/BARBUDA	■	■	■	-	■	-	▲
ARGENTINIË	-	+	■	-	■	■	-
ARMENIE	-	+	■	-	■	-	-
AUSTRALIË	■	-	■	-	-	-	-
AZERBEIDZJAN	-	+	■	-	+	■	-
BAHAMA'S	■	-	■	-	-	-	-
BAHREIN	-	■	■	-	■	-	-
BANGLADESH	■	+	■	-	+	■	-
BARBADOS	■	■	■	-	■	-	-
BELIZE	■	+	■	-	■	■	-
BENIN	+	+	■	■	+	+	▲
BHUTAN	■	+	■	-	+	■	-
BOLIVIË	+	+	■	-	+	+	-
BOSNIË-HERZEGOVINA	-	■	■	-	■	-	-
BOTSWANA	-	+	■	-	+	■	▲
BRAZILIË	+	+	■	-	■	■	▲
BRUNEI	■	■	■	-	■	-	-
BULGARIJE	-	+	■	-	■	-	-
BURKINA FASO	+	+	■	■	+	+	▲
BURUNDI	+	+	■	■	+	+	▲
CAMBODJA	■	+	■	-	+	+	▲
CENTRAAL AFRIK. REP.	+	+	■	■	+	+	▲
CHILI	■	+	■	-	■	-	-
CHINA	■	+	■	-	■	■	▲
CHRISTMAS	■	+	■	-	■	-	-
COLOMBIA	+	+	■	-	+	■	-
COMOREN	-	+	■	-	+	+	-
COOK-EILANDEN	-	+	■	-	■	-	-
COSTA RICA	-	+	■	-	■	■	-

LEGENDE BLZ. 3

Landen	G. koorts	Hep. A	Hep. B	Men.	Buiktyfus	Mal.	Schis.
CROATIË	-	■	■	-	■	-	-
CUBA	-	+	■	-	■	-	-
CYPRUS	-	■	■	-	-	-	-
DJIBOUTI	■	+	■	■	+	+	-
DOMINICA	■	+	■	-	■	-	-
DOMINICAANSE REP.	■	+	■	-	■	-	-
ECUADOR	+	+	■	-	+	■	-
EGYPTE	■	+	■	-	+	-	▲
EL SALVADOR	■	+	■	-	+	+	-
EMIRATEN (VERENIGDE ARABISCHE)	-	■	■	-	■	-	-
ERITHREA	■	+	■	■	+	+	-
ETHIOPIË	+	+	■	■	+	+	▲
FALKLANDEILANDEN	-	+	■	-	■	-	-
FIJI EILANDEN	■	+	■	-	■	-	-
FILIPPIJNEN	■	+	■	-	■	■	▲
GABON	+	+	■	-	+	+	▲
GAMBIA	+	+	■	■	+	+	▲
GEORGIË	-	+	■	-	■	■	-
GHANA	+	+	■	■	+	+	▲
GRANADA	■	+	■	-	■	-	-
GROENLAND	-	■	■	-	-	-	-
GUADELOUPE	■	■	■	-	■	-	▲
GUAM	-	+	■	-	■	-	-
GUATEMALA	■	+	■	-	■	■	-
GUINEA (CONAKRY)	+	+	■	■	+	+	▲
GUINEA (EQUAT.)	+	+	■	-	+	+	▲
GUINEA-BISSAU	+	+	■	■	+	+	▲
GUYANA (BRIT.)	+	+	■	-	■	+	-
GUYANA (FR.)	+	+	■	-	■	■	-
HAÏTI	■	+	■	-	+	■	-
HONDURAS	■	+	■	-	■	■	-
HONG KONG (S.A.R.)	-	■	■	-	-	-	-
INDIA	■	+	■	-	+	■	▲

LEGENDE BLZ. 3

Landen	G. koorts	Hep. A	Hep. B	Men.	Buiktyfus	Mal.	Schis.
INDONESIË	■	+	■	-	+	■	▼
IRAK	■	+	■	-	+	■	▲
IRAN	-	+	■	-	+	■	▲
ISRAËL	-	■	■	-	■	-	-
IVOORKUST	+	+	■	■	+	+	▲
JAMAICA	■	+	■	-	■	■	-
JEMEN	■	+	■	-	+	+	▲
JORDANIË	■	+	■	-	■	-	▲
KAAPVERDISCHE EIL.	■	+	■	-	+	-	-
KAMEROEN	+	+	■	■	+	+	▲
KAZAKHSTAN	■	+	■	-	■	-	-
KENYA	+	+	■	■	+	+	▲
KIRGIZIË	-	+	■	-	+	-	-
KIRIBATI	■	+	■	-	■	-	-
KOEWEIT	-	■	■	-	■	-	-
KONGO (BRAZZAVILLE)	+	+	■	■	+	+	▲
KONGO (DEM. REP.)	+	+	■	■	+	+	▲
KOREA (NOORD)	-	+	■	-	+	-	-
KOREA (ZUID)	-	■	■	-	-	-	-
LAOS	■	+	■	-	+	+	▲
LESOTHO	■	+	■	-	+	-	-
LIBANON	■	+	■	-	■	-	▲
LIBERIA	+	+	■	■	+	+	▲
LIBIË	■	+	■	-	+	-	▲
MAAGDENEILANDEN	-	■	■	-	■	-	-
MACAO	-	■	■	-	-	-	-
MACEDONIË	-	■	■	-	-	-	-
MADAGASCAR	-	+	■	-	+	+	▲
MADEIRA EN DE AZOREN	■	■	■	-	-	-	-
MALAWI	■	+	■	-	+	+	▲
MALEDIVEN	■	+	■	-	■	-	-
MALEISIË	■	+	■	-	■	■	▼
MALI	+	+	■	■	+	+	▲
MALTA	■	■	■	-	-	-	-

LEGENDE BLZ. 3

Landen	G. koorts	Hep. A	Hep. B	Men.	Buiktyfus	Mal.	Schis.
MARIANNES EIL.	-	+	■	-	■	-	-
MAROKKO	-	+	■	-	■	-	▲
MARSHALL EILANDEN	-	+	■	-	■	-	-
MARTINIQUE	-	■	■	-	■	-	▲
MAURETANIË	+	+	■	■	+	■	▲
MAURITIUS	■	■	■	-	■	-	▲
MAYOTTE (FR. COMOREN)	-	+	■	-	+	+	-
MEXICO	-	+	■	-	■	■	-
MICRONESIË (FED. STAAT)	-	+	■	-	■	-	-
MOLDAVIË	-	+	■	-	■	-	-
MONGOLIË	-	+	■	■	+	-	-
MONTSERRAT	■	■	■	-	■	-	▲
MOZAMBIQUE	■	+	■	■	+	+	▲
MYANMAR	■	+	■	-	+	■	-
NAMIBIË	■	+	■	-	+	■	▲
NAURU	■	+	■	-	■	-	-
NEDERLANDSE ANTILLEN	■	■	■	-	-	-	-
NEPAL	■	+	■	-	+	■	-
NICARAGUA	■	+	■	-	+	■	-
NIEUW-CALEDONIË	■	+	■	-	■	-	-
NIGER	+	+	■	■	+	+	▲
NIGERIA	+	+	■	■	+	+	▲
NIUE	■	+	■	-	■	-	-
OEGANDA	+	+	■	■	+	+	▲
OEKRAÏNE	-	+	■	-	■	-	-
OEZBEKISTAN	-	+	■	-	+	-	-
OMAN	■	■	■	-	■	-	▲
PAKISTAN	■	+	■	-	+	■	-
PALAU	■	+	■	-	■	-	-
PANAMA	+	+	■	-	■	■	-
PAPUA NIEUW GUINEA	■	+	■	-	+	+	-

LEGENDE BLZ. 3

Landen	G. koorts	Hep. A	Hep. B	Men.	Buiktyfus	Mal.	Schis.
PARAGUAY	■	+	■	-	■	■	-
PERU	+	+	■	-	+	+	-
PITCAIRN	■	+	■	-	■	-	-
POLYNESIË (FR.)	■	+	■	-	■	-	-
PUERTO RICO	-	+	■	-	■	-	▲
QATAR	-	■	■	-	■	-	-
RÉUNION EILAND	■	■	■	-	■	-	-
ROEMENIË	-	+	■	-	■	-	-
RUSSIË	-	+	■	-	■	-	-
RWANDA	+	+	■	■	+	+	▲
SAINT-KITTS-&-NEVIS	■	■	■	-	■	-	-
SAINT-VINCENT- &-GRENADINES	■	■	■	-	■	-	-
SANTA LUCIA	■	■	■	-	■	-	▲
SALOMON EILANDEN	■	+	■	-	+	+	-
SAMOA	■	■	■	-	■	-	-
SAO TOMÉ & PRINCIPE	+	+	■	-	+	+	▲
SAOEDI-ARABIË	■	■	■	■	■	■	▲
SENEGAL	+	+	■	■	+	+	▲
SERVIË-MONTENEGRO	-	■	■	-	■	-	-
SEYCHELLEN	■	■	■	-	+	-	-
SIERRA LEONE	+	+	■	■	+	+	▲
SINGAPORE	■	■	■	-	-	-	-
SINT-HELENA	■	■	■	-	■	-	-
SOEDAN	+	+	■	■	+	+	▲
SOMALIË	+	+	■	■	+	+	▲
SRI LANKA	■	+	■	-	+	■	-
STILLE OCEAAN EIL.	-	+	■	-	+	-	-
SURINAME	+	+	■	-	+	+	▲
SWAZILAND	■	+	■	-	+	+	▲
SYRIË	■	+	■	-	■	-	▲
TADZJIKISTAN	-	+	■	-	+	■	-
TAÏWAN	-	+	■	-	■	-	▲
TANZANIË	+	+	■	■	+	+	▲

LEGENDE BLZ. 3

Landen	G. koorts	Hep. A	Hep. B	Men.	Buiktyfus	Mal.	Schis.
THAÏLAND	■	+	■	-	■	-	-
TIMOR	-	+	■	-	+	+	-
TOGO	+	+	■	■	+	+	▲
TONGA	■	+	■	-	■	-	-
TRINIDAD EN TOBAGO	+	■	■	-	■	-	-
TSJAAD	+	+	■	■	+	+	▲
TURKMENISTAN	-	+	■	-	+	-	-
TUNESIË	■	+	■	-	■	-	▲
TURKIJE	-	+	■	-	■	■	▲
TUVALU	-	+	■	-	■	-	-
URUGUAY	-	+	■	-	■	-	-
VANUATU	-	+	■	-	■	+	-
VENEZUELA	+	+	■	-	■	■	▲
VIETNAM	■	+	■	-	+	■	-
WAKE EILAND	-	+	■	-	■	-	-
WIT-RUSLAND	-	+	■	-	■	-	-
ZAMBIA	-	+	■	■	+	+	▲
ZIMBABWE	■	+	■	-	+	+	▲
ZUID-AFRIKA	■	■	■	-	■	■	▲

LEGENDE BLZ. 3

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-Jougoslavie, Letland, Polen, Portugal, Slovakije, Spanje, Slovenië en Tsjechië. Dat geldt in sommige gevallen ook voor hepatitis B (zie p. 16-17).

Cholera

Het risico op cholera is uiterst gering voor reizigers die de voorschriften in verband met de voedselhygiëne respecteren (blz. 20). Volgens informatie van de Wereldgezondheidsorganisatie mag geen enkel land het vaccinatieattest nog eisen.

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 : <http://www.itg.be> (gratis 24u/24u)
TravelPhone : 0900/10110 (0,45 €/min 24u/24u).
Tel. 03/247.64.05. Raadpleging zonder afspraak : maandag tot vrijdag van 14u tot 16 uur (ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **Travel Clinic - AZ Sint-Jan**
Ruddershove, 10 - 8000 Brugge
Tel.: 050.45.23.20 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **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.: 02.555.84.00 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **AZ VUB - Centrum voor Reis en Vaccinatieadvies**
Laarbeeklaan 101 - 1090 Brussel
Tel.: 02.477.60.01 (op afspraak do vrij namiddag).
- **Vaccinatiecentrum - UZ Saint-Luc**
Hippocrateslaan 10 -1200 Brussel
Tel.: 02.764.21.22
(op afspraak : ma do vrij tussen 8u30 en 12u30).

- **UZ Gent - Travel Clinic Poly 2**
De Pintelaan 185 - 9000 **Gent**
Tel.: 09.240.23.45 - 09.240.23.50
(Elke werkdag van 8u tot 12u30 en 13u30 tot 17u na afspraak) (ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **Vaccinatiecentrum van het Virga Jesse Ziekenhuis**
Stadsomvaart 11 - 3500 **Hasselt**
Tel.: 011.30.97.40 (op afspraak ma do 16-18u)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **Regionaal Ziekenhuis Jan Yperman,**
Briekestraat 12 - 8900 **leper**
Tel.057/22.35.98
(op afspraak + vrij consultatie op woensdag van 16u30-18u)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **UZ Leuven Gasthuisberg - Dienst Inwendige Geneeskunde**
Herestraat 49 - 3000 **Leuven**
Tel.: 016/34.47.75 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **Travel Clinic CHU Saint-Pierre - Site César De Paepe**
Rue des Alexiens 13, 5e étage - 1000 **Bruxelles**
Tél. 02/535.33.43 (op afspraak). Zonder afspraak : ma t.e.m. vrij van 8u30 tot 11u en van 14 tot 15u30.
- **Travel Clinic - CHU Erasme**
Route de Lennik 808 - 1070 **Bruxelles**
Tél.: 02/555.84.00 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- **Polyclinique - Cliniques Universitaires VUB**
Av. du Laerbeek 101 - 1090 **Bruxelles**
Tél.: 02.477.60.01 (op afspraak donderdag en vrijdag).
- **Centre de vaccinations - Cliniques universitaires Saint-Luc**
Av. Hippocrate 10 - 1200 **Bruxelles**
Tel.: 02.764.21.22
(op afspraak : ma do vrij tussen 8u30 en 12u30).

- ***Polyclinique de l'Hôpital civil de Charleroi***
Boulevard Zoé Drion - 6000 **Charleroi**
Tél.: 071.92.23.07/06 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- ***Centre Hospitalier de l'Ardenne***
Avenue de Houffalize 35 - 6800 **Libramont**
Tél.: 061.23.87.00/(01) (op afspraak).
- ***CHU de Liège - Médecine des voyageurs***
Sart Tilman - Domaine Universitaire B35 - 4000 **Liège**
Tél.: 04.366.77.86 (op afspraak).
- ***Polyclinique Brull - Médecine des voyageurs***
Quai Godefroid Kurth 45 - 4000 **Liège**
Tél.: 04.270.30.33 (op afspraak).
- ***Institut Provincial Malvoz***
Quai du Barbou 4 - 4020 **Liège**
Tél.: 04.344.79.54 (op afspraak).
- ***Clinique du voyage - CHU Ambroise Paré***
Boulevard Kennedy 2 - 7000 **Mons**
Tél.: 065.39.39.39 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).
- ***Centre Hospitalier Régional***
Avenue Albert 1er 185 - 5000 **Namur**
Tél.: 081/72.71.40 (op afspraak).
- ***Centre de vaccinations internationales - Clinique St-Pierre***
Avenue Reine Fabiola 9 - 1340 **Ottignies**
Tél. info : 010.43.77.30 - op afspraak : 010.43.73.70.
- ***Centre Hospitalier du Luxembourg***
Service national des maladies infectieuses - Travel Clinic
Rue Barblé 4 - 1210 **Luxembourg**
Tél.: +352/44.11.30.91 (op afspraak).

VACCINATIES EN PREVENTIEVE BEHANDELINGEN

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).

Raadpleeg uw huisarts voor de voorschriften (geneesmiddelen kunnen verschillen naargelang de geografische zone en van jaar tot jaar).

Alarmsignaal : aanhoudende koorts van $+38^{\circ}$ (langer dan 24 uur).

Andere symptomen : hoofdpijn, griepige toestand, uitputting, diarree, braken,... Raadpleeg een arts ter plaatse.

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 uw zo snel mogelijk, binnen de enkele uren, te testen om malaria uit te sluiten.

Het voorkomen van muggenbeten is essentieel :

draag vanaf zonsondergang lichtgekleurde kleren, die het hele lichaam bedekken; gebruik een insectenwerend middel (dat minstens 20% DEET bevat) 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.



POTENTIËLE RISICOZONES : ZIE TABEL BLZ. 4-9.

Dengue

Dengue is een veel voorkomende tropische infectieziekte. Ze wordt overgedragen door muggen van het geslacht Aedes die als kenmerk hebben dat ze overdag steken. De ziekte breidt zich momenteel sterk uit in diverse tropische gebieden. In tegenstelling tot malaria komt ze niet alleen voor op het platteland, maar ook in steden.

Symptomen: hoge koorts, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijn.

Alarmsignalen: bloedingen, sterke daling van de bloeddruk.

Er bestaat geen behandeling, dengue geneest spontaan. Gebruik geen aspirine maar alleen paracetamol als pijnstiller. Er is geen vaccin beschikbaar.

Maatregelen om muggensteken te voorkomen, vormen ook hier de belangrijkste preventiemaatregel.

- De muggen die de ziekte overbrengen, steken gedurende de dag.
- Bij het gelijktijdig gebruik van een zonnecrème en een muggenwerend middel op basis van DEET, wordt aangeraden om de repellent DEET of een andere repellent samen met de zonnemelk aan te brengen en bovendien bijkomende beschermingsmaatregelen tegen UV te voorzien, bvb 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 AZIE, INDONESIAË, NOORD-OOST AUSTRALIË EN NIEUW-ZEELAND EN SPORADISCH AFRIKA.

Poliomyelitis (kinderverlamming)

Wanneer u reist naar een zone waar infectiegevaar bestaat (Africa, Azië), is vaccinatie noodzakelijk.

Een eenmalige rappel betekent voor een volwassene die ooit volledig werd gevaccineerd, een levenslange bescherming.

De vaccinatie bij kinderen omvat 4 dosissen (op 2, 3, 4 en 15 maanden) en een herhaling op 6 jaar.

Volwassenen geboren vóór 1950 werden in het algemeen nog nooit gevaccineerd en moeten een basisvaccinatie krijgen (3 dosissen voor een volwassene)

Tetanus en difterie

Vaccinatie tegen tetanus is onontbeerlijk, 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 onontbeerlijk voor wie naar één van de staten van de vroegere USSR gaat.

Sinds 1996 geldt in ons land de aanbeveling om alle volwassenen om de 10 jaar in te enten tegen tetanus en difterie. Hiervoor bestaat een gecombineerd 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.

Hepatitis A en hepatitis B

Van de infecties die vermijdbaar zijn door vaccinatie, komt **hepatitis A** (ook geelzucht genoemd) bij reizigers het meest voor. (Na 1 maand avontuurlijk reizen is tot 2% van de reizigers besmet met het hepatitis A-virus en vertoont ziekteverschijnselen).

De besmetting gebeurt via uitwerpselen, voedsel, drank, bevulde voorwerpen (zie blz. 18).

Hepatitis B wordt overgedragen **via seksuele relaties en via bloed** (bloedtransfusie in bepaalde landen, gebruikte injectiespuiten, niet-steriele piercing en tatoeage), maar ook via het verzorgen van wezen of straatkinderen.

Hepatitis B kan zich ontwikkelen tot chronische hepatitis, met soms levercirrose als gevolg.

- **Inenting tegen hepatitis A** wordt aangeraden voor elke reiziger die naar Azië/Oceanië, Afrika en Latijns-Amerika op reis gaat, en kan aangeraden worden voor sommige landen van de Europese Unie (zie blz. 9). Voor volwassenen en kinderen bestaat de vaccinatie uit 2 dosissen. De tweede dosis wordt 6 maanden tot een jaar na de eerste gegeven. Beschermingsduur: min. 25 jaar (waarschijnlijk levenslang).

- Momenteel worden **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 3 dosissen (de tweede dosis één maand na de eerste, de 3de 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 risicogedrag vertonen (vooral seksueel).

Duur bescherming: levenslang bij de overgrote mederheid.

In België wordt het hepatitis B vaccin in de eerste plaats aan-geraden aan reizigers **met een risicogedrag**, ook aan wie regelmatig naar Azië, Latijns-Amerika en Afrika reist en aan iedereen die er langer dan 3 tot 6 maanden verblijft.

Risicogedrag betekent bijvoorbeeld :

- het intraveneus gebruik van drugs, tatoeage en piercing;
- een grote kans op medische of tandheekkundige interven-tie tijdens het verblijf;
- het uitoefenen van activiteiten met een verhoogd risico op ongelukken;
- risicovol seksueel gedrag.

De WHO raadt voor elke reiziger aan om vaccinatie tegen hepatitis B in overweging te nemen.

- 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).

POTENTIËLE RISICOZONES : ZIE TABEL BLZ. 4-9.



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 in de vaccinatie tabel (blz 4-9) 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 vaccinatieattest 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** (adressen blz. 10,11,12).
POTENTIËLE RISICOZONES : ZIE TABEL BLZ. 4-9.

Buiktyfus

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

Er bestaan 2 types vaccins die allebei 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 intramusculair of onderhuids ingespoten.

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

POTENTIËLE RISICOZONES : ZIE TABEL BLZ. 4-9.



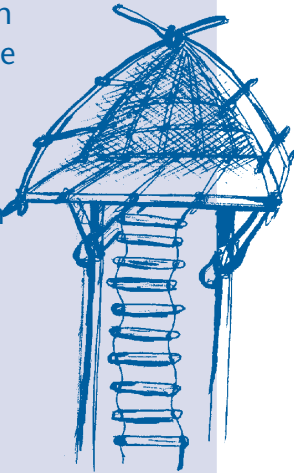
Meningokokken - meningitis

Vaccinatie is verplicht voor pelgrims die naar Mekka reizen en aanbevolen voor een aantal andere (overwegend Afrikaanse) bestemmingen. 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 geconjugueerd vaccin tegen meningokokken C dat voor kinderen wordt aanbevolen (de vaccinatie van zuigelingen bestaat uit één dosis op 12 maanden). **POTENTIËLE RISICOZONES : ZIE TABEL BLZ. 4-9.**

Andere inenting

In bepaalde gevallen zijn bijkomende inenting nuttig. Raadpleeg uw arts hieromtrent.

- Als u gaat kamperen, te voet of met de fiets wil rondtrekken, of aan speleologie gaat doen in Centraal-Europa, kan een vaccinatie tegen **teken-encefalitis** (te verkrijgen bij uw apotheker op bestelling) aangeraden worden.
- Indien u van plan bent in landelijke gebieden in Zuidoost-Azië af te wijken van de uitgestippelde paden, kan een inenting tegen **Japane encefalitis** (beschikbaar o.a. bij het ITG) overwogen worden.
- Een vaccin tegen **hondsdolheid** (te verkrijgen via de behandelende geneesheer op het Pasteurinstituut) wordt aangeraden voor een langer verblijf of risico-activiteiten (bv. trekking te voet of per fiets) in sommige gebieden.
- U bent geboren vóór 1960, kreeg nooit het **MBR vaccin** toegediend en u hebt nooit de mazelen gehad : 1 dosis van het MBR vaccin wordt aangeraden indien u naar een ontwikkelingsland reist.



GEZOND OP REIS...

Hygiëne en voeding

Het leidingwater dat door de autochtone 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 dranken uit (ongepende) 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, hepatitis A, poliomyelitis en een aantal worminfecties.

Reizigersdiarree

Preventie : zie maatregelen voeding en hygiëne. Blz. 20.

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 (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 of tracht 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 eventuele 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) mee nemen.



Baden in zoet water - schistosomiasis

Schistosomiasis of bilharziasis wordt veroorzaakt door parasieten waarvan zoetwaterslakken de belangrijkste dragers zijn. Bij besmetting dringen de parasieten door de huid van personen die zich baden, wassen of zwemmen in vervuild water. Ze ontwikkelen zich in de bloedvaten en produceren in enkele weken nieuwe eitjes. Na enkele uren kan de huid rood worden en beginnen jeuken. Koorts, rillingen, hoesten en spierpijnen treden op na 1 tot 2 maand. 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. **Wanneer u door deze streken reist, baad dan niet in stilstaand zoet water of in de rivieren.**

POTENTIËLE RISICOZONES : ZIE TABEL BLZ. 4-9.

Hoogte en gebergte

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

De symptomen kunnen reeds optreden vanaf 2.000 m (maar vaker boven 3000 m) hoogte, 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 voornoemde symptomen. Indien u in ademnood bent of vaststelt dat uw gezicht, handen of enkels opzwellen, dan moet u weer naar beneden gaan 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 specifieke 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 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.
- Gebruik geen alcoholische dranken indien u moet rijden.
- Zorg ervoor dat er steeds voldoende water of frisdrank in de wagen aanwezig is.



Jet lag (tijdsverschil)

Het tijdsverschil kan uw slaapwaak-ritme verstoren.

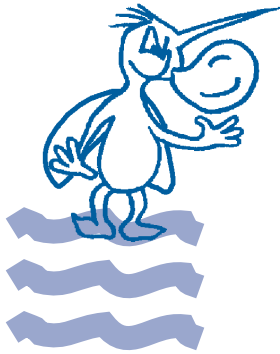
De aanpassingstijd varieert volgens het aantal «tijds-sprongen» die u hebt gemaakt.

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

Vliegtuigreis

Stop alle geneesmiddelen in uw handbagage.

Opgelet : vloeistoffen zijn niet toegelaten in het vliegtuig.



- Als het vliegtuig aan het dalen is, kan het verschil in druk onaangename effecten veroorzaken op uw trommelvlieszen :
- 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 antecedenten of een verhoogd risico op trombose 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 ook 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 de vrouw reeds zwanger is.

- 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 best een fopspeen om de druk op de trommelvliezen te verminderen. Aan oudere kinderen kan u kauwgom geven.
- Extra aandacht voor voedingshygiëne is nodig (zie blz. 20). **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. 21).

- **Laat een kind nooit in de volle zon.** Bescherm het met lichte kleding en een zonnehoedje met een lichte kleur, de blote huid 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).



- 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 en in sommige gevallen hepatitis B. 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 absoluut niet mag reizen.

Om zeker te weten of uw gezondheidstoestand de reis van uw dromen toelaat, **gaat u best bij uw huisarts langs vóór het vertrek**. Hij zal u, indien nodig, een bepaalde 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 heeft, neem dan zelf voldoende spuitjes en naalden mee. Vraag hiervoor een geneeskundig 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 best uw medicijnen in uw handbagage. Indien uw bagage verloren raakt, heeft u toch de nodige geneesmiddelen bij de hand.

Opgelet : vloeistoffen zijn niet toegelaten in het vliegtuig.

Opgepast! Uw verzekering (annulatie, repatriëring en assistentie) omvat niet noodzakelijk 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.

ACTUALITEIT

Vogelgriep

Vogelgriep is een dodelijke virale infectie bij vogels (vooral kippen, eenden en ganzen). De mens kan uitzonderlijk besmet worden door nauw contact met vogels.

Aanbevelingen voor mensen die naar gebieden reizen die getroffen zijn door vogelgriep :

- vermijd elk contact met pluimvee of wilde vogels (markten, dierentuinen...)
- vermijd elk contact met afval van gevogelte (pluimen, uitwerpselen, enz.)
- Eet alleen gaar gekookte gevogelteproducten (vlees, eieren...)
- Was geregeld uw handen (met water en zeep of alcoholgel), zeker bij het bereiden van eten en voor het eten.

Het heeft geen zin om een antiviraal geneesmiddel (zoals Tamiflu) mee te nemen.

Indien u op reis in een risicoland in contact bent geweest met gevogelte en in de eerste week na terugkeer griepelijke klachten hebt (algemeen ziektegevoel, koorts, hoesten, hoofdpijn), raadpleeg dan zo snel mogelijk uw huisarts.

Voor meer actuele informatie vindt u op de speciale website www.influenza.be of telefonisch 0800 99 777 (09u tot 17u).



Comoren, Mauritius, Mayotte, Réunion, Seychellen, Sri Lanka, enkele streken van India en Malediven.

Chikungunya-epidemie : deze aandoening wordt veroorzaakt door een alfavirus dat wordt overgebracht via de Aedes mug (deze mug steekt overdag). De ziekte is vergelijkbaar met Dengue.

Ziekteverloop : Hoge koorts, meestal gepaard gaande met hevige gewrichtspijnen in de ledematen (enkel, pols, vingers). Andere mogelijke symptomen zijn: zwellingen, rode huiduitslag, lichte bloedingen (tandvlees). Meestal verloopt de aandoening goedaardig en treedt genezing op na een week, maar een evolutie naar een meer chronische fase is niet uitgesloten. Uitzonderlijk kan bij zeer jonge kinderen meningo-encephalitis optreden.

Behandeling: Enkel symptomatisch met paracetamol of non-steroidale ontstekingsremmers (geen aspirine)

Preventie:

- **bescherming tegen muggensteken overdag** (anti-muggenmiddel met minimaal 20% DEET), aan te brengen op alle blote lichaamsdelen - impregnatie kledij
- **Bescherming woning:** muggengaas voor vensters en deuren – insecticiden tegen muggen – verwijderen stilstaand water in en rond de woning.

De site van het Buitenlandse Zaken: www.diplobel.fgov.be geeft indien nodig aanbevelingen aan reizigers.

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

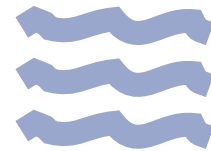
EU : verplichte reisпас voor huisdieren

Sinds 1 oktober 2004 is een reisпас verplicht voor huisdieren die meereizen met hun baasje naar een van de E.U.-lidstaten.

Dit document moet voor katten, honden en fretten vermelden dat de dieren zijn gevaccineerd tegen hondsdolheid (deze verplichting geldt niet voor Ierland, Malta, Zweden en het Verenigd Koninkrijk waar strengere maatregelen gelden).

De reisпас kan ook andere vaccinaties vermelden, alsmede andere medische gegevens over het dier. Met dit document kan men vrij reizen tussen de lidstaten, zonder telkens te moeten informeren naar de reglementeringen in elke lidstaat afzonderlijk.

Voor landen buiten de EU : informeer bij de ambassade.



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.
 - **Geneesmiddel tegen pijn en koorts.**
 - **Geneesmiddel(en) tegen diarree.**
 - **Aangepaste producten voor baby of kind** (onmisbaar : speciale rehydratieoplossing verkrijgbaar bij uw apotheker).
 - **Insectenwerend middel** voor het lichaam; eventueel een muskietennet voor het bed en een insecticide voor muskietennet.
 - **Zonnecrème** met een hoge beschermingsfactor.
 - **Eventueel antihistaminicum en zalf tegen jeuk en allergieën.**
 - **Eventueel geneesmiddel tegen reisziekte.**
 - **Oogverzorgingsproduct(en)** (ontzwelingsdruppels, ontzettend oogbad).
 - **Specifieke medicatie voorgeschreven door uw arts.**
- Vermijd transport van siropen en zetpillen.*
Opgelet : vloeistoffen zijn niet toegelaten in het vliegtuig.
Voor de inname van geneesmiddelen : let op *het tijdsverschil* (belangrijk voor medicamenten zoals bv. insuline)!

Inhoudsopgave

Tabel met vaccinaties en preventieve behandelingenblz. 4

Lijst van erkende vaccinatiecentrablz. 10

Vaccinaties en preventieve behandelingen

- Malariablz. 13
- Dengueblz. 14
- Poliomyelitis, tetanus en difterieblz. 15
- Hepatitis A, hepatitis Bblz. 16
- Gele koorts, buiktyfusblz. 18
- Meningokokken, andere inentingingenblz. 19

Gezond op reis...

- Hygiëne en voedingblz. 20
- Reizigersdiarreeblz. 21
- Zon en hitteblz. 22
- Zee en andere badplaatsenblz. 23
- Baden in zoet water - schistosomiasisblz. 23
- Hoogte en gebergteblz. 24
- Reisziekteblz. 24
- Ongelukken voorkomenblz. 25
- Jet lagblz. 25
- Vliegtuigreisblz. 26

Bijzondere situaties...

- Zwangere vrouwenblz. 27
- Baby's en jonge kinderenblz. 27
- Seksuele relaties, SOAblz. 28
- Ouderen en chronisch ziekenblz. 29

Actualiteit

Vogelgriepblz. 30

Chikungunyablz. 31

Verplichte reispas voor huisdierenblz. 32

Uw reisapothekblz. 33

ELK KIND ZIJN PASPOORT

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.

Sinds 1 september 2004 hebben alle reispassen een geldigheidsduur van 5 jaar.

De toestemming van de ouders is vereist om een paspoort aan te vragen voor jongeren onder 18 jaar.

Tip:

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.

Voor meer informatie over reizen en gezondheid :

- www.itg.be
- www.who.int/ith

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

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

© Omtrent Gezondheid vzw - Verantwoordelijke uitgever:
Paul Geerts - Sans Soucistraat 65 - 1050 Brussel
D/2007/7263/1

De informatie op cover 4 valt onder de verantwoordelijkheid van de adverteerder.