



PRETTIGE REIS!

Wilt u meer informatie over deze en andere tips?
Kijk op de websites van de GGD en het LCR.

GAAT U OP REIS NAAR MIDDEN-AFRIKA?



¹ LCR-protocol meningokokkenziekte (september 2017)

² Knight C, Glennie L. Early recognition of meningitis and septicaemia. *J Fam Health Care*. 2010; 20(1): 6-8. Available at: https://www.jfhc.co.uk/early_recognition_of_meningitis_and_septicaemia_20684.aspx.

³ World Health Organization. Meningococcal vaccines, November 2011.

Wkly Epidemiol Rec. 2011; 86(47): 521-540. Available at: <http://www.who.int/wer/2011/wer8647.pdf>.

⁴ <https://www.lcr.nl/Via-de-lucht/#Meningokokken>

⁵ <https://www.lcr.nl/Via-de-lucht/#Meningokokken>
PP-NIM-NLD-0012

Zorg dat u gezond blijft tijdens uw reis.

Laat u tijdig vaccineren. Doe dit ten minste 10 dagen voor vertrek. Maak een afspraak met één van de vaccinatiebureaus. Daar krijgt u persoonlijk advies over aanbevolen en verplichte vaccinaties en overige voorzorgsmaatregelen.

Meningitis Belt

Meningokokkenmeningitis komt overal ter wereld voor. In de regio ten zuiden van de Sahara in Afrika komt meningokokkenmeningitis tijdens het droge seizoen in epidemieën voor (december tot en met juni). Komt u in intensief contact met de lokale bevolking in deze gebieden, dan loopt u een verhoogd risico op meningokokkenmeningitis ¹.



Meningokokkenmeningitis

Meningokokken zijn bacteriën die o.a. hersenvliesontsteking (meningitis) en bloedvergiftiging kunnen veroorzaken. Een hersenvliesontsteking is een ontsteking van de vliezen die de hersenen en het ruggenmerg omgeven.

De bacterie kan worden overgedragen door hoesten, niezen, spreken of door dicht menselijk contact. Mogelijke symptomen zijn o.a. koorts, zware hoofdpijn en een stijve nek ².

Door een snelle behandeling worden de meeste mensen weer beter. De ziekte kan echter ook ernstig verlopen en in sommige gevallen de dood tot gevolg hebben ³.

Tips voordat u op reis gaat

Tip 1: Hygiëne is belangrijk

Meningokokkenbacteriën verspreiden zich door hoesten en niezen. Goede hygiëne is daarom extra belangrijk. Was regelmatig uw handen en maak eventueel gebruik van een desinfecterende handcrème. Maak bij hoesten of niezen gebruik van een papieren zakdoek of je elleboogholte. Gebruik een zakdoek maar één keer en gooi deze na gebruik weg. Vermijd nauw contact met zieke mensen.



Tip 2: Bescherm uzelf tegen de hitte

In Midden-Afrika kan het behoorlijk warm worden. Voorkom een zonnesteek of andere hitteproblemen door de schaduw op te zoeken. Bescherm uzelf met zonnebrandcrème of een parasol. En blijf voldoende drinken.



Tip 3: Neem voldoende medicijnen mee

Heeft u last van een chronische aandoening zoals diabetes, astma of COPD? Neem dan uw medicijnen mee. Het is verstandig om deze te verdelen over uw handbagage en uw incheckbagage en om voldoende mee te nemen. Zorg dat u zowel de merknaam als de Latijnse naam ervan kent. Dan kunt u bij verlies naar het juiste medicijn vragen.



Tip 4: Laat u tijdig vaccineren

U kunt zich beschermen door u tijdig te laten vaccineren. Doe dit ten minste 10 dagen voor vertrek. Voor reizigers bestaat een vaccin tegen de meningokokkentypen A, C, W135 en Y. Laat u altijd persoonlijk adviseren door een vaccinatiebureau over aanbevolen vaccinaties en voorzorgsmaatregelen.

