

25^{de} editie

GEZONDHEIDSPAS REIZEN 2016



De Gezondheidspas Reizen© wordt uitgegeven door de VZW Omtrent Gezondheid.

Het Instituut voor Tropische Geneeskunde publiceert op haar website een hoofdstuk over gezondheidsinformatie met betrekking tot reizen naar dichterbij gelegen gebieden met name naar een Europees land, naar de Middellandse Zee, Noord-Afrika of het Midden-Oosten.

<http://www.itg.be/itg/GeneralSite/Default.aspx?L=N&WPID=832&MIID=706>

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

© Omtrent Gezondheid vzw - Verantwoordelijke uitgever:
Paul Geerts - Sans Soucistraat 65 - 1050 Brussel
D/2016/7263/1

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

Dit is de 25^e editie van de Gezondheidspas Reizen. U vindt hier alle informatie in een notendop om gezond en veilig te reizen: adviezen bij de voorbereiding van uw reis; aanbevolen vaccinaties, samenstelling van de reisapotheek, enzovoorts. Verder geeft hij tips om tijdens uw reis gezondheidsproblemen te voorkomen en te verhelpen.

De informatie in de Gezondheidspas Reizen is louter informatief. Het is belangrijk om voor elke reis steeds individueel advies te vragen aan uw arts. Sommige adviezen zijn immers slechts van toepassing voor sommige reizigers, in sommige seizoenen of voor specifieke streken in een land.

Raadpleeg uw huisarts minstens één maand voor het vertrek.

De Gezondheidspas Reizen bevat een tabel met de belangrijkste aanbevelingen per land. Bijkomende vaccinaties kunnen echter nodig zijn.

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) op 15/3/2016.

Laat deze aanbevelingen checken door uw huisarts (of door een erkend vaccinatiecentrum). Zo bent u zeker dat ze nog actueel zijn en aangepast zijn aan uw persoonlijke situatie.

Een gedetailleerd overzicht is te vinden op de site van het ITG : www.itg.be.

BASISVACCINATIES

Difterie-tetanus-kinkhoest, MBR, hepatitis B, griep

Tetanus en difterie

Vaccinatie tegen tetanus is voor iedereen ten zeerste aanbevolen, 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 onmisbaar voor wie naar één van de staten van de vroegere USSR gaat.

In ons land geldt de aanbeveling om alle volwassenen om de 10 jaar in te enten tegen tetanus en difterie. Hiervoor bestaat een bivalent vaccin.

De vaccinatie van kinderen tegen tetanus en difterie omvat 3 dosissen, op 2, 3 en 4 maanden. Een herhalingsvaccinatie is nodig op 15 maanden en op 6 jaar, en vervolgens om de 10 jaar. Bij volwassenen 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, moeten twee dosissen (in plaats van één) toegediend worden over een periode van 6 maanden.

Kinkhoest

Een herhalingsinenting tegen kinkhoest wordt aangeraden op de leeftijd van **14-16 jaar** en voor iedere **volwassene** en zeker voor wie in contact komt met baby's (jonge ouders, aanstaande ouders, grootouders, verzorgend personeel, moederhuizen, crèches enz.), en ook voor **zwangere vrouwen** (tussen de 24^{ste} en 32^{ste} zwangerschapsweek), bij elke zwangerschap

Mazelen (MBR-vaccin)

De kinderen in België worden gevaccineerd op 12 maanden en 11-12 jaar. De Wereldgezondheidsorganisatie ijvert voor de wereldwijde uitroeiing van de mazelen. Daarom wordt aangeraden om alle kinderen (vanaf 12-13 jaar) en volwassenen die niet eerder gevaccineerd werden, 2 dosissen van het MBR-vaccin te geven. Een reis is een ideaal ogenblik om deze vaccinatie indien nodig toe te dienen. Een extra vervroegde vaccindosis wordt aangeraden voor kinderen van 6 tot 12 maanden die naar een land vertrekken waar een epidemie heerst.

Indien u in 1970 of later bent geboren, indien u nooit gevaccineerd werd tegen mazelen-bof-rubella en indien u nog nooit mazelen hebt gehad: dan worden twee dosissen van het MBR-vaccin aangeraden, toe te dienen met 1 maand interval, voor reizigers naar ontwikkelingslanden of naar landen waar een epidemie heerst.

Hepatitis B

Hepatitis B wordt overgedragen via seksuele relaties en via bloed (bloedtransfusie in bepaalde landen, gebruikte injectiespuiten, niet-steriele piercing, acupunctuur en tatoeage). Hepatitis B kan zich ontwikkelen tot chronische hepatitis, met soms levercirrose als gevolg.

Momenteel worden alle kinderen in België ingeënt tegen hepatitis B met drie dosissen op 2, 3 en 4 maanden, gevolgd door een herhalingsvaccin op 15 maanden.

Oudere kinderen die nog niet gevaccineerd zijn, krijgen drie dosissen (de tweede dosis één maand na de eerste, de derde 4 tot 6 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 (seksueel) risicogedrag vertonen.

Of vaccinatie tegen hepatitis B nodig is, hangt dus vooral af van het risicogedrag en pas in tweede instantie van de reisbestemming, de duur van de reis en de frequentie van reizen.

Voor volgende reizigers wordt de vaccinatie aangeraden:

- Personen die regelmatig naar Azië, Latijns-Amerika, Afrika, Oost-Europa en het Nabije en Verre Oosten reizen, of die er meer dan 3 à 6 maanden verblijven. Ook kinderen die besmet kunnen raken via direct of indirect contact (mond, ogen, huid) moeten zich laten vaccineren.
- Elke reiziger die seksuele contacten kan hebben of die mogelijk een chirurgische ingreep of tandzorg zal nodig hebben.
- Voor avontuurlijke reizen, waarbij een risico op verwonding bestaat (trektochten, extreme sporten...).
- Voor wie met wezen of straatkinderen werkt.
- **Voor allochtonen en hun kinderen die teruggaan om vrienden of familie in tropische landen te bezoeken.**
- Voor iedereen die in de gezondheidszorg werkt.

Duur bescherming: meestal levenslang (na eenmalige bepaling van antistoffentiter).

Griep

In tropische landen kan de griep gedurende het hele jaar optreden. In het zuidelijk halfrond, en dan vooral in gebieden

met een gematigd klimaat, komt de griep vooral tussen april en november voor.

Reizigers naar deze landen die behoren tot de risicogroepen voor de seizoensgriep (zoals chronisch zieken en zwangere vrouwen en alle 65-plussers), wordt aangeraden om zich te laten vaccineren. Het vaccin voor het zuidelijk halfrond is niet verkrijgbaar in België. Indien vaccinatie is aangewezen, moet u zich direct na aankomst ter plaatse laten vaccineren.

Vogelgriep

In sommige regio's, vooral in Zuid-Oost-Azië, treft dit virus kippen. Vermijd kwekerijen en markten met levend gevogelte en ook elk contact met dode vogels.

Poliomyelitis (kinderverlamming)

Vaccinatie tegen polio bestaat uit vier primaire dosissen (op 2, 3, 4 en 15 maanden), en een herhalingsvaccin op 6 jaar. Iemand die de basisvaccinatie (4 dosissen) en als volwassene (vanaf de leeftijd van 16 jaar) nog eens eenmaal een herhalingsvaccin heeft gekregen, is levenslang beschermd. Tijdelijk raadt de WGO een bijkomende vaccinatie aan om import van het wilde poliovirus te vermijden:

- een extra vaccin is verplicht voor volgende landen: Afghanistan, Pakistan.
- Een extra vaccin wordt aanbevolen voor reizigers die langer dan 4 weken in bepaalde landen verblijven. De lijst van deze landen verandert geregeld, actuele informatie vindt u op de website www.itg.be.

Opgelet: het vaccin moet tussen 4 weken en 12 maanden voor het verlaten van het land worden toegediend.

Tabel van preventieve maatregelen en vaccinaties (te controleren bij een consultatie bij de arts).

Geen enkele specifieke voorzorgsmaatregel is nodig (behalve de basisvaccinaties) voor landen van de EU die niet in deze tabel zijn vermeld.

Verklaring van de tabel

GK Gele Koorts

- Verplichte vaccinatie (of zeer sterk aangeraden tot noodzakelijk)
- ▲ Administratieve regels ([zie pagina 15](#)); vaccinatie soms aanbevolen.

HA	Hepatitis A
Me	Meningokokken meningitis
TE	Centraal-Europese tekenencefalitis
JE	Japanse encefalitis
BT	Buiktyfus
MAL	Malaria
S	Schistosomiase

- Vaccinatie sterk aanbevolen of noodzakelijk
- ▲ Preventie naargelang de regio; type, periode, reisomstandigheden; internationale regels, enz.

Opgelet: Controleer de basisvaccinaties (pagina's 4 tot 8) voor al deze landen: tetanus, difterie, (kinkhoest), polio, mazelen-bof-rubella, hepatitis B.

Lees ook de informatie op pagina's 15 tot 21.

Tabel met vaccinaties en preventieve behandelingen

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
AFGHANISTAN	▲	■				▲	▲	
ALBANIË	▲	■		▲		▲		
ALGERIJE	▲	■				▲		▲
ANDORRA								
ANGOLA	■	■	▲			▲	■	■
ANTIGUA/BARBUDA	▲	■				▲		
ARGENTINIË	▲	■				▲	▲	
ARMENIË		■				▲		
AUSTRALIË	▲				▲			
AZERBEIDZJAN		■				▲	▲	
AZOREN								
BAHAMA'S	▲						▲	
BAHREIN	▲	■				▲		
BANGLADESH	▲	■			▲	▲	▲	
BARBADOS	▲	■				▲		
BELIZE	▲	■				▲	▲	
BENIN	■	■	▲			▲	■	■
BERMUDA EIL.								
BOETAN	▲	■			▲	▲	▲	
BOLIVIA	■	■				▲	■	
BOSNIË-HERZEGOVINA		▲		▲		▲		
BOTSWANA	▲	■				▲	▲	■
BRAZILIË	■	■				▲	▲	■
BRUNEI	▲	■			▲	▲		
BULGARIJE		■		▲		▲		
BURKINA FASO	■	■	▲			▲	■	■
BURUNDI	■	■	▲			▲	■	■
CAMBODJA	▲	■			▲	▲	■	■
CANADA								
CENTRAAL AFRIK. REP.	■	■	▲			▲	■	■
CHILI		■				▲		
CHINA	▲	■			▲	▲	▲	▲
CHRISTMAS	▲	■				▲		
COLOMBIA	■	■				▲	▲	▲

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
COMOREN		■				▲	■	
COOK-EILANDEN		■				▲		
COSTA RICA	▲	■				▲	▲	
CROATIË		▲		▲		▲		
CUBA		■				▲		
CYPRUS		■						
DJIBOUTI	▲	■	▲			▲	■	
DOMINICA	▲	■				▲		
DOMINICAANSE REP.		■				▲	▲	
DUITSLAND				▲				
ECUADOR	■	■				▲	▲	
EGYPTE	▲	■				▲		■
EL SALVADOR	▲	■				▲	■	
EMIRATEN (VERENIGDE ARABISCHE)		■				▲		
ERITHREA	▲	■	▲			▲	■	
ESTLAND		▲		▲				
ETHIOPIË	■	■	▲			▲	■	■
FALKLANDEILANDEN		■				▲		
FIJI EILANDEN	▲	■				▲		
FILIPPIJNEN	▲	■			▲	▲	■	■
FINLAND				▲				
GABON	■	■				▲	■	■
GAMBIA	■	■	▲			▲	■	■
GEORGIË		■				▲		
GHANA	■	■	▲			▲	■	■
GRENADA	▲	■				▲		
GRIEKENLAND		▲						
GROENLAND		■						
GUADELOUPE	▲	■				▲		
GUAM		■				▲		
GUATEMALA	▲	■				▲	▲	
GUINEA (CONAKRY)	■	■	▲			▲	■	■
GUINEA (EQUAT.)	■	■				▲	■	■
GUINEA-BISSAU	■	■	▲			▲	■	■
GUYANA (BRIT.)	■	■				▲	■	

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
GUYANA (FR.)	■	■				▲	▲	
HAÏTI		■				▲	▲	
HONDURAS	▲	■				▲	▲	
HONGARIJE		▲		▲				
HONG KONG (S.A.R.)		■						
INDIA	▲	■			▲	▲	▲	■
INDONESIË	▲	■			▲	▲	▲	▲
IRAK	▲	■				▲		■
IRAN	▲	■				▲		▲
ISRAËL		■				▲		
ITALIË		▲						
IVOORKUST	■	■	▲			▲	■	■
JAMAICA	▲	■				▲		
JAPAN								
JEMEN	▲	■				▲	■	■
JORDANIË	▲	■				▲		■
KAAPVERDISCHE EIL.	▲	■				▲		
KAMEROEN	■	■	▲			▲	■	■
KANARISCHE EIL.		▲						
KAZAKHSTAN	▲	■		▲		▲		
KENYA	■	■	▲			▲	■	■
KIRGIZSTAN	▲	■				▲		
KIRIBATI	▲	■				▲		
KOEWEIT		■				▲		
KONGO (BRAZZAVILLE)	■	■	▲			▲	■	■
KONGO (DEM. REP.)	■	■	▲			▲	■	■
KOREA (NOORD)	▲	■			▲	▲		
KOREA (ZUID)		■			▲			
KROATIË		▲		▲		▲		
LAOS	▲	■			▲	▲	■	▲
LESOTHO	▲	■				▲		
LETLAND		▲		▲				
LIBANON		■				▲		▲
LIBERIA	■	■	▲			▲	■	■
LIBIË	▲	■				▲		▲

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
LITOUWEN		▲		▲				
MAAGDENEILANDEN		■				▲		
MACAO		■						
MACEDONIË		▲		▲				
MADAGASCAR	▲	■				▲	■	■
MADEIRA		■						
MALAWI	▲	■				▲	■	■
MALEDIVEN	▲	■				▲		
MALEISIË	▲	■			▲	▲	▲	▲
MALI	■	■	▲			▲	■	■
MALTA	▲	▲						
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	▲	■				▲		
NIEUW-ZEELAND								
NIGER	■	■	▲			▲	■	■

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
NIGERIA	■	■	▲			▲	■	■
NIUE	▲	■				▲		
OEGANDA	■	■	▲			▲	■	■
OEKRAÏNE		■		▲		▲		
OEZBEKISTAN		■				▲		
OOSTENRIJK				▲				
OMAN	▲	■				▲		■
PAKISTAN	▲	■			▲	▲	▲	
PALAU		■				▲		
PANAMA	■	■				▲	▲	
PAPUA								
NIEUW GUINEA		■			▲	▲	■	
PARAGUAY	■	■				▲	▲	
PERU	■	■				▲	▲	
PITCAIRN	▲	■				▲		
POLEN		▲		▲				
POLYNESIË (FR.)	▲	■				▲		
PORTUGAL		▲						
PUERTO RICO		■				▲		
QATAR		■				▲		
REUNION EIL.	▲	■				▲		
ROEMENIË		▲		▲		▲		
RUSSISCHE FEDERATIE		■		▲		▲		
RWANDA	▲	■	▲			▲	■	■
SANTA LUCIA	▲	■				▲		■
SALOMON EILANDEN	▲	■				▲	■	
SAMOA	▲	■				▲		
SAO TOMÉ & PRINCIPE	▲	■				▲	■	■
SAOEDI-ARABIË	▲	■	■			▲	▲	▲
SENEGAL	■	■	▲			▲	■	■
SERVIË-MONTENEGRO		▲		▲		▲		
SEYCHELLEN	▲	■				▲		
SIERRA LEONE	■	■	▲			▲	■	■
SINGAPORE	▲	■						
SINT-HELENA		■				▲		

VOOR AL DEZE LANDEN: BASISVACCINATIES (TETANUS, DIFTERIE, HEPATITIS B)

Landen	GK	HA	ME	TE	JE	BT	MA	S
SINT-KITTS-&NEVIS	▲	■				▲		
SINT-VINCENT-&-GRENADINES	▲	■				▲		
SLOWAKIJE		▲		▲				
SLOVENIË		▲		▲		▲		
SOEDAN	■	■	▲			▲	■	■
SOMALIË	▲	■	▲			▲	■	■
SPANJE		▲						
SRI LANKA	▲	■			▲	▲	▲	
SURINAME	■	■				▲	■	■
SWAZILAND	▲	■				▲	■	■
SYRIË		■				▲		■
TADZJIKISTAN		■				▲	▲	
TAÏWAN		■			▲	▲		▲
TANZANIË	▲	■	▲			▲	■	■
THAÏLAND	▲	■				▲	▲	
TIMOR-LESTE	▲	■			▲	▲	■	
TOGO	■	■	▲			▲	■	■
TONGA		■				▲		
TRINIDAD EN TOBAGO	▲	■				▲		
TSJAAD	■	■	▲			▲	■	■
TSJECHIË		▲		▲				
TUNESIË		■				▲		▲
TURKIJE		■				▲	▲	▲
TURKMENISTAN		■				▲		
TUVALU		■				▲		
URUGUAY		■				▲		
VANUATU		■				▲	■	
VENEZUELA	■	■				▲	▲	■
VIETNAM	▲	■			▲	▲	▲	
WAKE EILAND		■				▲		
WIT-RUSLAND		■		▲		▲		
ZAMBIA	▲	■	▲			▲	■	■
ZIMBABWE	▲	■				▲	■	■
ZUID-AFRIKA	▲	■				▲	▲	■

SPECIFIEKE REISVACCINATIES

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 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 vaccinatie-attest geëist wordt voor Belgen die rechtstreeks uit België komen.

Opgelet: vaccinatie kan in sommige omstandigheden zeer sterk aanbevolen zijn (bv het noorden van Argentinië) of omwille van administratieve regels noodzakelijk zijn, zelfs indien u slechts enkele uren in het land doorbrengt.

De inenting is heel doeltreffend. Vanaf 11/7/2016 zal het vaccin levenslang geldig zijn, behalve voor mensen met een verminderde immuniteit. Voor een geldige registratie en een officieel attest in het internationaal inentingscertificaat (gele boekje), moet de inenting in een erkend vaccinatiecentrum (zie p. 36) gebeuren, tenminste 10 dagen voor uw vertrek.

Cholera

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

Hepatitis A

Hepatitis A of geelzucht is de meest voorkomende door vaccinatie vermijdbare infectie bij reizigers. De besmetting gebeurt via uitwerpselen, voedsel, drank, bevuilde voorwerpen.

Het vaccin tegen hepatitis A wordt aangeraden voor alle reizigers (**ook voor mensen die bij familie logeren, en zeker voor kinderen en jongeren die in België zijn geboren**), naar Azië/Oceanië, Afrika, Oost-Europa, Latijns-Amerika, het Midden- of het Verre Oosten, ongeacht de duur van de reis.

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-Joegoslavië, Letland, Polen, Portugal, Slovakije, Spanje, Slovenië en Tsjechië.

Landen: zie tabel.

Voor volwassenen en kinderen bestaat de vaccinatie uit 2 dosissen. De tweede dosis wordt 6 maanden tot één jaar na de eerste gegeven. Beschermingsduur: levenslang.

Indien ook vaccinatie tegen hepatitis B nodig is (zie p.5, Basisvaccinaties), wordt een gecombineerd vaccin tegen hepatitis A en B aangeraden (de tweede dosis 1 maand na de eerste en de derde dosis 6 maanden na de tweede).

Meningokokken - meningitis

Vaccinatie is verplicht voor pelgrims die naar Mekka reizen (geldigheid 3 jaar).

Vaccinatie wordt aanbevolen voor reizigers naar een gedeelte van de Subsahara in Afrika (voor de landen: zie tabel), in de periode eind december-eind juni:

- die in nauw contact komen met de plaatselijke bevolking (openbaar vervoer, overnachting in "guesthouses", bezoek aan plaatselijke vrienden of familie)
- of die er langer dan 4 weken verblijven.

Dit vaccin beschermt tegen meningokokken A, C, W135 en Y. Moet 10 dagen voor het vertrek toegediend worden en is minstens 5 jaar werkzaam.

Europese tekenencefalitis

Deze ziekte wordt overgedragen door een tekenbeet. Als u gaat kamperen, te voet of met de fiets rondtrekt, of aan speleologie gaat doen in sommige bosrijke gebieden in Centraal-Europa, Scandinavië en het Verre Oosten, dan kan een vaccinatie tegen tekenencefalitis aangeraden worden. Het is op bestelling te verkrijgen bij uw apotheker.

Het gebruik van een efficiënt muggenwerend middel (zie reisapotheek) biedt slechts een beperkte bescherming. Dagelijkse controle van de huid om de teken snel te ontdekken, vermindert de kans op een besmetting.

Landen : zie tabel.

Risicozones : zie www.itg.be.

Japanse encefalitis

Deze virale infectieziekte, die voorkomt in sommige regio's van Zuid-Oost-Azië, wordt overgedragen door een mug die vanaf valavond en 's nachts actief is.

Vaccinatie wordt alleen aangeraden voor reizigers die langer dan 3-4 weken in risicozones op het platteland verblijven en dicht bij dorpen of boerderijen waar rijstvelden liggen of varkens worden gekweekt. Ook expats die in die landen wonen, zelfs als ze hoofdzakelijk in de stad verblijven, laten zich het best inenten.

Landen : zie tabel.

Buiktyfus

Het vaccin wordt aangeraden voor een reis van meer dan 3 weken naar India. Het is ook zinvol voor avontuurlijke reizen (in slechte hygiënisch omstandigheden) naar tropische en subtropische landen, en voor migranten die hun familie bezoeken.

De inenting biedt bescherming gedurende 3 jaar.

Er bestaan 2 types vaccins die 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 ingespoten.



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

Landen : zie tabel.

Hondsdolheid (Rabiës)

Hondsdolheid komt nog in Oost-Europa, Azië, Afrika, Latijns-Amerika voor.

Aangeraden wordt om nooit loslopende dieren te strelen, ook geen huisdieren, en nooit dode dieren aan te raken.

Indien u gebeten wordt: spoel de wonde gedurende 15 minuten uit met zeep en water (het virus is gevoelig voor detergenten); reinig en ontsmet de wonde met een product op basis van jodium of alcohol (60-80%). Raadpleeg altijd zo snel mogelijk een arts. **Neem contact op met uw reisbijstand** in verband met een eventuele vaccinatie of de toediening van gammaglobulines. Het vaccin moet zo mogelijk binnen 24 uur na de beet worden toegediend.

Preventieve vaccinatie (toe te dienen voor de reis) biedt slechts een gedeeltelijke bescherming. Het vaccin wordt wel aangeraden voor mensen die lange tijd in bepaalde landen verblijven of die risico lopen om te worden gebeten:

- vooral bij kinderen (contact met dieren)
- fietsers, speleologen, trekkings...

Bij een mogelijk besmettelijke beet blijft wel het kort vaccinatieschema met 2 injecties van het vaccin op dag 0 en dag 3 noodzakelijk, de toediening van antirabiës-immunoglobulinen is nooit meer nodig.

Landen: zie http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/Global_Rabies_ITHRiskMap.png?ua=1

ANDERE PREVENTIEVE MAATREGELEN

Malaria

Malaria (paludisme) is een parasitaire ziekte die door muggenbeten wordt overgedragen. De ziekte komt voor in heel wat tropische en subtropische streken. Ze kan ernstig, zelfs dodelijk zijn.

Vaak is het nodig om preventief geneesmiddelen te nemen. Dit moet ook na thuiskomst verder gezet worden. De geneesmiddelen kunnen verschillen naargelang de geografische zone en van jaar tot jaar. **Raadpleeg uw huisarts** voor de voorschriften.

Alarmsignaal: aanhoudende koorts van $+38^{\circ}$ (langer dan 24 uur). Andere symptomen: hoofdpijn, griepige toestand, uitputting, diarree, braken: raadpleeg ter plaatse een arts.

Het voorkomen van muggenbeten is essentieel:

- draag vanaf zonsopgang lichtgekleurde kleren die het hele lichaam bedekken;
- gebruik een erkend antimuggenmiddel (zie reisapoteek p. 34) op alle onbedekte lichaamsdelen. Opgepast! Deze producten zijn slechts enkele uren werkzaam. Regelmatig aanbrengen is een noodzaak;
- bescherm de kamer of het bed met een muskietennet, bij voorkeur doordrenkt met een insecticide.

Ondanks hun zeer hoge doeltreffendheid, zelfs bij een correcte inname van de geneesmiddelen tegen malaria, is een volledige bescherming niet gegarandeerd. **Indien u in de eerste weken na thuiskomst koorts krijgt**, raadpleeg dan dadelijk uw huisarts om u zo snel mogelijk, binnen enkele uren, te testen om malaria uit te sluiten.

Landen: zie tabel

Schistosomiasis - Baden in zoet water

Schistosomiasis of bilharziasis wordt veroorzaakt door parasieten waarvan zoetwaterslakken de belangrijkste dragers zijn. Bij besmetting dringen de parasieten door de huid. Ze ontwikkelen zich in de bloedvaten en produceren na enkele weken nieuwe eitjes. Na enkele maanden kunnen diverse klachten optreden: koorts, beven, hoesten, spierpijn, bloed in de urine. Indien u in mogelijk besmet water geweest bent, is een controle na 3 maanden door een arts aan te raden.

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 en in Egypte; verder is er risico aan de oostkust van Brazilië en in centraal China, **maar ook in Corsica.**

Landen : zie tabel. Voor een gedetailleerde kaart : www.itg.be.

Wanneer u door deze streken reist, baad dan nooit in stilstaand zoet water of in de rivieren.

Dengue, chikungunya en zika

Dit zijn drie infectieziekten die in vele tropische landen voorkomen. Ze worden overgedragen door muggen van het geslacht Aedes die als kenmerk hebben dat ze overdag steken. Beide ziekten breiden zich momenteel sterk uit in diverse tropische en sub-tropische gebieden.

In tegenstelling tot malaria komt deze mug niet alleen voor op het platteland, maar ook in steden. Deze ziekten die worden overgedragen door muggen geven vaak weinig symptomen en genezen meestal spontaan. Ze kunnen echter ook koorts, spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn, vermoeidheid en soms maag- en darmklachten veroorzaken.

Bij dergelijke klachten is het belangrijk om bij terugkeer in België een arts te raadplegen. Het is niet mogelijk om op basis van de symptomen een onderscheid te maken tussen deze ziekten. Er bestaat momenteel nog geen vaccin en geen specifieke behandeling.

Bijzondere kenmerken

- Het Zika-virus kan tijdens de zwangerschap van moeder op kind worden overgedragen. Dit kan leiden tot foetale misvormingen (waaronder microcefalie). Het Instituut voor Tropische Geneeskunde raadt zwangere vrouwen en vrouwen die zwanger willen worden tijdens de reis af om naar landen met endemische zika-infecties te reizen.

- Chikungunya kan evolueren naar een chronische fase.

- Tegen koorts en pijn wordt paracetamol aangeraden, geen aspirine.

Op de website van het ITG vindt u kaarten met de endemische zones en geactualiseerde informatie.

Maatregelen om muggensteken te voorkomen, vormen ook hier de enige voorzorgmaatregel.

De muggen die de ziekte overbrengen, steken gedurende de dag (vanaf zonsopgang tot zonsondergang). Draag zo mogelijk kleren met lange mouwen en lange broeken. Een muggenwerend middel (zie: reisapotheek) moet meerdere keren per dag aangebracht worden op alle blote lichaamsdelen.

Bij het gelijktijdig gebruik van een zonnecrème met hoge beschermingsfactor (die eerst moet worden aangebracht) en een muggenwerend middel op basis van DEET, wordt aangeraden om bijkomende beschermingsmaatregelen tegen UV te voorzien, bv. beschermende kleding.

GEZOND OP REIS...

Hygiëne en voeding

Het leidingwater dat door de plaatselijke 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 alleen dranken uit (ongeoopende) 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 doorbakken 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 en een aantal worminfecties.

Reizigersdiarree

Preventie: zie maatregelen voeding en hygiëne. Blz. 23.

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 (bv. lange busreis,...), kunt 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 zonnebrand

Blijf niet lang in de zon en vermijd tijdens de warmste uren de zon (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 (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 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, kunt u een oogbad (in unidosis) meenemen.



Hoogte en gebergte

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

Symptomen

Klachten kunnen reeds optreden vanaf 2.000 m (maar meestal boven 3.000 m), 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 deze klachten. Indien u in ademnood bent of vaststelt dat uw gezicht, handen of enkels opzwellen, dan moet u zo snel mogelijk afdalen 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 specifiek 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 een 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, zeker wanneer het donker is.

In sommige landen is een auto met bestuurder huren voorzigtiger.

- Zorg ervoor dat er steeds voldoende water of frisdrank in de wagen aanwezig is. Drink geen alcohol indien u moet rijden.



Jet lag

Het tijdsverschil kan uw slaap - waakritme verstoren.

De aanpassingstijd varieert volgens het aantal "tijdsprongen" die u hebt gemaakt.

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



Vliegtuigreis

Neem alle geneesmiddelen mee in uw handbagage. Opgelet: vloeistoffen zijn slechts beperkt toegelaten in het vliegtuig.

Neem een getuigschrift van uw arts mee voor geneesmiddelen en injectienaalden (bv. diabetes).

Als het vliegtuig aan het dalen is, kan het verschil in druk onaangename effecten veroorzaken op uw trommelvlies:

- 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 een verhoogd risico op trombose of die reeds een trombose hebben gehad, 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, moet de arts geval per geval bekijken wat nodig is. Sommige reisbestemmingen kunnen 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 u reeds zwanger bent.

- 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 het best een fles of een fopspeen om de druk op de trommelvliezen te verminderen.
- Extra aandacht voor voedingshygiëne is nodig (zie blz. 23). **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. 24).

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



- 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 SOA zijn zeer ernstig, zoals AIDS en syfilis. Hepatitis B en HPV zijn 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.

Ook een chronische ziekte is geen reden om niet te reizen.

Om zeker te weten of uw gezondheidstoestand de reis van uw dromen toelaat, gaat u het best bij uw huisarts langs vóór het vertrek. Hij/zij zal u indien nodig een 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 hebt, neem dan zelf voldoende spuitjes en naalden mee. Vraag hiervoor een medisch 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 griepvaccinatie.

Tijdens de reis houdt u het best uw medicijnen in uw handbagage. Indien uw bagage verloren raakt, hebt u toch de nodige geneesmiddelen bij de hand.

Opgelet: vloeistoffen zijn slechts beperkt toegelaten in het vliegtuig.



Opgepast! Uw verzekering (annulatie, repatriëring en assistentie) dekt vaak niet de 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. Informeer bij uw ziekenfonds vóór uw vertrek.

GOED OM WETEN

Vermijd om u te laten **scheren, een piercing en een tatoeage**: het scheermes of de naalden kunnen besmet zijn. Een besmet scheermes dat niet ontsmet werd kan virussen van bv. HIV en sommige vormen van hepatitis overbrengen.

Griep (seizoensgriep): Volg de informatie op www.influenza.be of op de site van de WGO www.who.int.

Veiligheid: Informatie over onveiligheid (diefstallen, geweld, enz) en te nemen voorzorgsmaatregelen vindt u op <http://diplomatie.belgium.be>

Illegale drugs en geneesmiddelen: Het bezit of het gebruik van illegale drugs en geneesmiddel met codeïne wordt in sommige landen zeer streng bestraft (gevangenisstraffen, soms zelfs de doodstraf).

Wondverzorging: Wondinfecties komen heel veel voor in tropische landen. Vooral wondjes aan de voeten kunnen gemakkelijk besmet raken. Het kan niet genoeg benadrukt worden dat elke verwonding, hoe klein ook, zorgvuldig uitgewassen en ontsmet moet worden. Om te voorkomen dat er kiemen in de wond komen en om de genezing te versnellen, wordt meestal aangeraden om de wond af te dekken. Gebruik voor uitgebreide wonden eventueel speciale wondbedekkers.

Reispas, verzekeringsdocumenten: 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. Sluit een reisverzekering af.

Elk kind een eigen reispas

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

Gezelschapsdieren

Europese Unie (EU): paspoort verplicht

Een paspoort en een identificatie via een elektronische chip of een tatoeage is verplicht voor huisdieren die met hun baasje meereizen naar een van de EU-lidstaten.

Dit document moet voor katten, honden en fretten vermelden dat de dieren zijn gevaccineerd tegen hondsdolheid.

Informeer vooraf bij uw veearts.

Landen buiten EU: Informeer bij de ambassade.

Opgelet! Gezelschapsdieren die uit sommige niet-EU-landen komen, kunnen hondsdolheid in ons land binnenbrengen. Ze mogen alleen onder stricte voorwaarden ingevoerd worden (voor meer info: FOD Volksgezondheid, www.health.fgov.be, ga naar "Dieren en Planten", dan naar "Reizen met dieren").

Actuele informatie over infectieziekten en over eventuele lokale epidemies is te vinden op de website van de WHO <http://www.who.int/mediacentre/en/> en van het Instituut voor Tropische Geneeskunde www.itg.be
Zie voor meer informatie ook op de website van het Buitenlandse Zaken: www.diplobel.fgov.be

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 (geen kwikthermometer).
- **Geneesmiddel tegen pijn en koorts (paracetamol).**
- **Geneesmiddel(en) tegen diarree.**
- **Aangepaste producten voor baby of kind** (onmisbaar: speciale rehydratieoplossing verkrijgbaar bij uw apotheker).
- **Insectenwerend middel** voor het lichaam (met **DEET minimum 20% of Citrodiool of Picaridine of IR3535**); eventueel een muskietennet voor het bed en een insecticide voor muskietennet.
- **Zonnecrème** met een hoge beschermingsfactor.
- Eventueel antihistaminicum en zalf tegen jeuk en allergieën.
- Geneesmiddel tegen reisziekte.
- **Oogverzorgingsproduct(en):** ontzwellingsdruppels, ont-smettend oogbad.
- **Specifieke medicatie voorgeschreven door uw arts.**

Vermijd transport van siropen en zetabletten.

Opgelet : vloeistoffen zijn slechts beperkt toegelaten in het vliegtuig.

Voor de inname van geneesmiddelen: let op het tijdsverschil (belangrijk voor medicamenten zoals bv. insuline, de pil)!

LIJST VAN DE ERKENDE VACCINATIECENTRA

<http://www.itg.be/itg/Uploads/MedServ/nADRVACC.pdf>

(Voor een officieel vaccinatieattest tegen gele koorts, kunt u in deze centra terecht.)

Antwerpen:

- *Polikliniek van het Instituut voor Tropische Geneeskunde, Kronenburgstraat 43/3, 2000 Antwerpen – op afspraak via www.itg.be/afspraak*

Arlon :

- Clinique Saint Joseph, Rue des Déportés 137, 6700 Arlon
Tel. 063/23.17.00 (op afspraak)

Brugge :

- AZ St.-Jan, Travel Clinic, Ruddershove 10, 8000 Brugge
Tel. 050/45.38.90 (op afspraak: woensdagnamiddag en donderdagnamiddag)

Brussel - Bruxelles :

- Travel Clinic Campus Etterbeek-Baron Lambert, Baron Lambertstraat 38, 1040 Brussel - Tel. 02/739.85.85 (op afspraak: op maandag- en woensdagnamiddag)
- Travel Clinic Campus Elsene, Jean Paquotstraat 63, 1050 Brussel - Tel. 02/739.85.85 (op afspraak op maandag-, dinsdag-, woensdag- en vrijdagvoormiddag; donderdag namiddag)
- Travel Clinic Campus Molière Longchamp, Marconistraat 142, 1190 Brussel - Tel. 02/739.85.85 (op afspraak op dinsdagnamiddag en donderdagnamiddag)
- Travel Clinic Campus Joseph Bracops, Dokter Huetstraat 79, 1070 Brussel - Tel. 02/739.85.85 (op afspraak op maandagvoormiddag)
- Travel Clinic CHU St. Pierre, site César De Paepe, Rue des Alexiens 13 (1ste verdieping), 1000 Brussel. Maandag tot vrijdag: op afspraak - Tel. 02/535.33.43. Zonder afspraak: van maandag tot vrijdag tussen 8.30-11.00 uur en tussen 14.00 – 15.30 uur

- Travel Clinic, Universitair Ziekenhuis Erasmus, Lenniksebaan 808, 1070 Brussel Tel. 02/555.72.00 (op afspraak)
- Centrum voor Reis- en Vaccinatieadvies UZ BRUSSEL, Laerbeeklaan 101, 1090 Brussel Tel. 02/477.60.01 (op afspraak: donderdag- en vrijdagmiddag). Travel pédiatrie: op afspraak - Tel. 02/477.60.61
- Vaccinatiecentrum, Cliniques Universitaires Saint-Luc Avenue Hippocrate 10, 1200 Brussel - Tel. 02/764.21.22 (op afspraak)
- Polikliniek UVC Brugmann, op afspraak
 - Site Horta, Van Gehuchtenplein 4, 1020 Laken-Brussel Tel. 02/477.30.35
 - Site Brien, Schaarbeeksehaardstraat 36, 1030 Brussel Tel. 02/477.92.63
- Interregionaal Ziekenhuiscentrum Edith Cavell, CHIREC,
 - Site Kliniek Leopoldpark, Froissartstraat 38 (gelijkvloers), 1040 Brussel - Tel. 02/434.50.66 (enkel op afspraak maandag-dienstag- woensdag- en vrijdagmiddag)
 - Site de Braine-l'Alleud-Waterloo, Rue Wayez 35, 1420 Braine-l'Alleud Tel. 02/434.94.48 of 49 – enkel op afspraak woensdag- en vrijdagvoormiddag
 - Site Citykliniek Louizalaan 2035B 1050 Brussel Tel. 02/434.20.00 op afspraak maandag- en donderdagmiddag

Charleroi :

- Polyclinique de l'Hôpital civil de Charleroi, boulevard Zoé Drion (s/n), 6000 Charleroi -Tel. 071/92.23.07 (op afspraak)

Gent :

- Universitair Ziekenhuis Gent, Travel Clinic, Dienst Algemene Inwendige Ziekten, Polikliniek 2, De Pintelaan 185, 9000 Gent - Tel. 09/332.23.50 of 09/332.23.45 (op afspraak)

Hasselt :

- Vaccinatiecentrum van het Jessa Ziekenhuis, Stadsomvaart 11, 3500 Hasselt - Tel. 011/30.97.40 (op afspraak)

Ieper :

- Jan Yperman Ziekenhuis, Briekestraat 12, 8900 Ieper
Tel. 057/35.71.80 (op afspraak en vrije consultatie op woensdag tussen 16.30 en 17.30 uur)

Leuven :

- Universitair Ziekenhuis Gasthuisberg, Dienst Inwendige Ziekten Herestraat 49, 3000 Leuven - Tel. 016/34.47.75 (op afspraak)

La Louvière :

- Clinique du voyage CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34 7100 La Louvière - Tel. 064/27.62.35 (op afspraak diensdagvoormiddag en woensdagnamiddag)

Liège :

- Institut provincial Ernest Malvoz, Quai du Barbou 4, 4020 Liège - Tel. 04/344.79.54 (op afspraak)
- CHU de Liège – Médecine des voyageurs – Sart Tilman: Domaine universitaire, B 35, 4000 Liège
Tel. 04/366.77.86 (op afspraak)
- CHU de Liège – Médecine des voyageurs – Polyclinique Brull, Quai Godefroid Kurth, 45, 4000 Liège
Tel. 04/270.30.33 (op afspraak)
- Clinique du Voyageur CHR de la Citadelle, Site Ste Rosalie, Rue des Wallons 72, 4000 Liège Tel. 04/254.72.28 op afspraak

Mons :

- Clinique du voyage – CHU Ambroise Paré – Boulevard Kennedy 2, 7000 Mons - Tel. 065/41.41.41 of 065/41.41.15 (op afspraak)

Mont-Godinne :

- UCL Mont-Godinne, Avenue du Docteur Gaston Thérasse 1, 5530 Yvoir Reisadvies & vaccinaties - Tel. 081/42.34.81 (op afspraak)

Namur :

- Centre Hospitalier Régional de Namur, avenue Albert I 185, 5000 Namur - Tel. 081/72.69.05 (op afspraak)

Nivelles :

- Travel Clinic, Polyclinique, Rue des Conceptionnistes 3, 1400 Nivelles - Tel. 067/84.06.92 – vaccinaties: donderdagnamiddag tussen 14.00 en 17.30 uur (op afspraak)

Ottignies - Louvain-La-Neuve :

- Centre de vaccinations, Clinique St.-Pierre, Avenue Reine Fabiola 9, 1340 Ottignies - Louvain-La-Neuve Tel. 010/43.73.70 (op afspraak) Algemeen nummer: 010/43.72.11. (consultatie zonder afspraak: donderdag tussen 14.00 uur en 17.00 uur)
- Centre Médical, Clinique St.-Pierre, rue du Pont St.-Jean 2, 1300 Wavre - Tel. 010/23.29.10 of 010/43.73.70 (enkel op afspraak)
- Polyclinique de Louvain-la-Neuve, Rue du Traité de Rome 5, 1348 Louvain-la-Neuve - Tel. 010/23.25.70 (op afspraak)

Wavre :

- Travel Clinic du Bois de la Pierre, CHRFBW, Chaussée de Namur 201, 1300 Wavre (donderdag en vrijdag tussen 13.30 en 18.00 uur – enkel op afspraak) -Tel. 010/88.21.12

Grand Duché du Luxembourg :

- Centre hospitalier de Luxembourg, rue Barblé 4, L-1210 Luxembourg - Tel. 352/44.11.30.91 (op afspraak)

Bron : Site van de Instituut voor Tropische Geneeskunde. 11/02/2016.

Inhoud

Basisvaccinaties

Difterie-tetanus-kinkhoest, mazelen, hepatitis B, griep, poliomyelitis blz. 4 - 7

Tabel met vaccinaties en preventieve

behandelingen blz. 8 - 14

Specifieke reisvaccinaties

Gele koorts, cholera, hepatitis A, meningokokken, Centraal-Europese tekenencefalitis, Japanse encefalitis, buiktyfus, hondsdolheid blz. 15 - 19

Andere preventieve maatregelen

Malaria, schistosomiasis - baden in zoet water, dengue, chikungunya en zika blz. 20 - 22

Gezond op reis...

Hygiëne en voeding, reizigersdiarree, zon en hitte, zee en andere badplaatsen, hoogte en gebergte, reisziekte, ongelukken voorkomen, Jet lag, vliegtuigreis blz. 23 - 28

Bijzondere situaties...

Zwangere vrouwen, baby's en jonge kinderen, seksuele relaties, SOA, ouderen en chronisch zieken blz. 29 - 31

Goed om weten blz. 32 - 33

Uw reisapotheek blz. 34

Lijst van erkende vaccinatiecentra blz. 35 - 38

Deze Gezondheidspas Reizen
wordt gedrukt met de steun van:

STEMPEL