

## Buitenlands avontuur boeken? GGD Reisvaccinaties bezoeken!

*Zo'n 40 procent van alle reizigers gaat onbeschermd op reis, met soms zeer vervelende en ernstige medische gevolgen. Om hen beter voor te lichten, lanceerde zes GGD'en de website [www.GGDReisvaccinaties.nl](http://www.GGDReisvaccinaties.nl). De praktische en overzichtelijke website biedt een schat aan professionele informatie en handige tips over gezondheid over de hele wereld. Elk land heeft immers z'n eigen gewoonten, hygiëneregels en gezondheidsrisico's.*

Iedere reiziger is uniek. De bestemming, verblijfsduur, gezondheid, ervaring en activiteiten op reis vragen een vaccinatie- en reisadvies op maat. Één motto geldt voor iedereen: "Gezond weer thuis komen"! De website bestaat uit een bron van informatie die bijdraagt aan een goede voorbereiding, veilig reizen en een gezonde thuiskomst.

### Bijzondere reizigers

Behalve handige reistips, bevat de site ook informatie over aanbevolen en verplichte vaccinaties, malaria, reisartikelen en gezondheidsadviezen per land. Er is aandacht voor bijzondere reizigers, zoals kinderen, ouderen, mensen met chronische aandoening, studenten en zakelijke reizigers. En u kunt vanaf de website direct een afspraak maken bij een GGD in de buurt. Kortom, te veel om op te noemen!

### Voortaan digitale nieuwsbrief

Met de website als vertrekpunt, steken we de nieuwsbrief in een ander jasje. Hierdoor wordt de nieuwsbrief toegankelijker voor geïnteresseerden

en spelen we sneller in op de actualiteit. Dit is de laatste nieuwsbrief in deze vertrouwde opzet.

### GGD Reisvaccinaties en Social media

De website is gelinkt aan social media zoals Twitter en Facebook. Deze middelen zetten we bewust in om contact te maken met de reizigers. "De Reiszusters" zijn bereikbaar voor vragen en geven informatie over feiten, belevenissen en actualiteiten ten aanzien van gezond reizen.

### Krachten bundelen

De website is een initiatief van zes GGD'en: Hart voor Brabant, West-Brabant, Brabant-Zuidoost, Zeeland, Limburg-Noord en Regio-Nijmegen. Deze samenwerking gaat verder dan alleen de website. Met vijf van de zes GGD'en hebben we een gezamenlijk afsprakenbureau, hanteren we een uniforme werkwijze, hebben we hetzelfde tarief en zetten we gezamenlijk deze nieuwsbrief op.

Ook nieuwsgierig geworden?  
Kijk dan op [www.GGDReisvaccinaties.nl](http://www.GGDReisvaccinaties.nl)

## “Hoezo, heb ik de mazelen gehad?”



Voor het consult op het reizigers-spreekuur vragen wij u een gezondheidsverklaring in te vullen. Hierop staat de vraag: ‘Bent u geboren tussen 1965 en 1975 én heeft u mazelen doorgemaakt?’ U zult zich wellicht afvragen waarom wij dat willen weten. Bij volwassenen, geboren in de periode 1965-1975 zat de mazelenvaccinatie niet

in het Rijksvaccinatieprogramma. In die periode kwam mazelen minder voor in Nederland. De kans is daarom groot dat deze groep mensen niet beschermd is.

### Risico in het buitenland

In veel landen komt mazelen nog wel voor. U heeft dan kans in contact te

komen met het mazelenvirus. Bent u geboren tussen 1965 en 1975 en heeft u géén mazelen gehad, dan bieden we u een vaccinatie tegen mazelen aan, zodat u goed beschermd bent. Op onze website [www.GGDReisvaccinaties.nl](http://www.GGDReisvaccinaties.nl) kunt u per land vinden of er een risico is.

Iedereen geboren vóór 1965 kan er van uit gaan dat mazelen is doorgemaakt. Het is een erg besmettelijke ziekte die toen nog veel voorkwam.

### Wat is mazelen?

Mazelen is een ziekte die veel complicaties kent. Deze komen ook relatief vaak voor. De meest voorkomende complicatie is middenoorontsteking. De kans op een middenoorontsteking is erg groot, 5 tot 10 procent van de patiënten krijgt ermee te maken. Een andere veel voorkomende complicatie is longontsteking, die bij één tot vijf procent van de patiënten voorkomt. Bij één op de duizend patiënten leidt mazelen tot een acute hersenontsteking met blijvende hersenschade of de dood tot gevolg.

Hoe ouder de patiënt, hoe groter de kans op een ernstige complicatie met een dodelijke afloop.

## Gele koorts

Gele koorts is een infectieziekte veroorzaakt door het gele koorts virus dat door muggen wordt verspreid. De ziekte komt alleen voor in bepaalde landen van Afrika ten zuiden van de

Sahara (ca. 180.000 gevallen per jaar) en Zuid- en Midden-Amerika (ca. 20.000 gevallen per jaar).

### Verplichte vaccinatie

Sommige landen verplichten de gele koorts vaccinatie voor alle reizigers; zij moeten een geldig gele koorts

vaccinatiebewijs kunnen overleggen. Reisbureaus, reisorganisaties, lucht- en scheepvaartmaatschappijen informeren reizigers over de verplichte vaccinatie tegen gele koorts. Wanneer een vaccinatie verplicht is dient deze minimaal 10 dagen voor aankomst in het land te zijn toegediend.



Ook als er geen verplichting is, zoals in Suriname, adviseren wij vaccinatie omdat er wel risico is om de ziekte op te lopen.

### Vaccinatiecentra

Alleen centra die voldoen aan de criteria, zoals beschreven in de regeling publieke gezondheid mogen vaccinaties geven (Wet Publieke Gezondheid, artikel 58). De GGD'en in Nederland zijn bevoegd om deze vaccinatie toe te dienen.

### In transit in een gele koortslaan

Een aantal landen, waar gele koorts niet voorkomt, stelt de vaccinatie toch verplicht. Wanneer u negen dagen vóór aankomst in een van de gele koorts landen in Afrika of Zuid-Amerika verblijft of in transit bent, moet u een geldig vaccinatiebewijs kunnen tonen. Dit geldt ook als u alleen een tussenstop maakt op de luchthaven in een gele koorts land, zonder dat u de douane passeert. In 2011 was de verplichting bij reizigers die in transit waren afgeschaft. Zuid Afrika voerde de verplichting als eerste weer in en verschillende landen, zoals Singapore, Sri Lanka en Maleisië volgden. Op de website [www.GGDReisvaccinaties.nl](http://www.GGDReisvaccinaties.nl) kunt u zien welke landen dit zijn. Voorkom dat u op een buitenlands vliegveld voor problemen komt te staan.

### Risicogroepen

Bijzondere groepen, zoals zwangeren, reizigers van 60 jaar en ouder en chronisch zieken met medicatie die het immuunsysteem remt, kunnen niet altijd gevaccineerd worden. Zij ontvangen een aangepast reisadvies. Op de reizigersspreekuur van de GGD krijgt u hierover meer informatie.

## Rauwe melk: veilig of niet?

*Reizigers ontdekken de wereld, hoe primitiever, hoe dichter bij de lokale bevolking, hoe meer je leert kennen van de cultuur van het land of een bepaalde regio. Daar hoort soms ook het drinken van rauwe melk bij, direct van geit, koe of buffel. Maar...hoe veilig is dat eigenlijk?*

Het drinken van rauwe ongepasteuriseerde melk is niet veilig. Het kan ziekmakende bacteriën bevatten zoals: Campylobacter jejuni, Salmonella, E. coli, Listeria, Tuberculose, Brucella, Q-koorts. In bepaalde gebieden in Europa kan de melk ook ziekmakende virussen, zoals het tickborne-encephalitis-virus, bevatten.

Pasteurisatie of koken doodt de meeste schadelijke bacteriën en virussen, maar kan nog steeds heel lage concentraties bevatten van niet ziekmakende bacteriën. Daarom moet melk altijd koel bewaard worden.

### Wat kunnen de gevolgen zijn?

#### 1. Maagdarmontsteking

Is de rauwe melk besmet, dan kunnen de volgende klachten optreden: overgeven, diarree, buikpijn, koorts, hoofdpijn, en algehele malaise. De meeste mensen knappen snel op. In enkele gevallen kan de ziekte echter ernstig verlopen, zoals bij kinderen, zuigelingen, ouderen, zwangeren en mensen met een afweerstoornis. Een speciale stam van E. coli bacteriën kan zelfs acute nierfunctiestoornissen veroorzaken, zoals in 2012 in Duitsland actueel was; het EHEC-probleem.

#### 2. Hersenontsteking

Het tickborne-encephalitis-virus kan het centrale zenuwstelsel aantasten met een hersenontsteking, de zogenoemde tekenencefalitis of tickborne encephalitis (TBE) tot gevolg. TBE is een ernstige ziekte die tot levenslange klachten kan leiden.

In 2011 zijn in Hongarije diverse gevallen beschreven van mensen die deze ziekte opliepen door het drinken van ongepasteuriseerde melk. Eén patiënt overleed.

### Kan het drinken van rauwe melk ook gezond zijn?

Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat het drinken van rauwe melk voordelen heeft boven het drinken van gepasteuriseerde melk. Rauwe melk is niet nuttig voor mensen die geen lactose verdragen. Rauwe melk bevat namelijk evenveel lactose als gepasteuriseerde melk. Sommigen beweren dat door het drinken van rauwe melk allergieën verdwijnen. Ook hier is geen enkel bewijs voor.

### Advies aan de reiziger:

Drink geen rauwe melk en zeker niet op vakantie in het buitenland!



## Cholera in de Dominicaanse Republiek

*ProMED / CDC, 16-1-2013*

Cholera komt nog steeds voor in het land. Door zware regenvallen en de orkaan Sandy is het aantal meldingen inmiddels opgelopen tot boven de 7500. De meeste meldingen zijn afkomstig uit Las Amapolas, La Bandada, Guauci Abajo, Paso de Moca, La Ermita, Cuero Duro en andere plaatsen in de regio San Victor en Moca. Het risico voor toeristen en hulpverleners om de ziekte op te lopen is laag omdat deze meestal onder goede hygiënische omstandigheden verblijven en kunnen beschikken over schoon drinkwater.

## UIT DE MEDIA

### Uitbraak Cholera Cuba

*24-1-2013*

Na een grote cholera-uitbraak op Haïti en de Dominicaanse republiek bleek dat de ziekte zich in de zomer van 2012 verspreidde naar Cuba. Eind 2012 stond de teller op 500 cholera-patiënten. Begin januari 2013 nam het aantal patiënten met acute diarree in de gemeenten rond Havana toe. Men denkt aan besmetting via voedsel. Half januari waren er al 51 bevestigde gevallen van hetzelfde type als werd aangetoond bij de uitbraak in Haïti en de Dominicaanse republiek.

### Uitbraak dengue op Madeira (Portugal)

*ECDC / CDC, 6-1-2013*

Sinds het najaar van 2012 is er een dengue-uitbraak op het Portugese eiland Madeira. Het aantal mensen dat dengue opliep is opgelopen tot boven de 2000, waaronder 74 toeristen. De meeste meldingen zijn afkomstig uit de havenstad Funchal. Er zijn ook meldingen afkomstig uit Porto Santo.

**Advies voor de reiziger:** overdag goed beschermen tegen muggenbeten.



# UIT DE MEDIA

## Uitbraak van gele koorts in Soedan

WHO / ProMED / CDC, 16-1-2013

In Soedan is sprake van een uitbraak van gele koorts. Sinds september 2012 nam het aantal mensen dat gele koorts opliep in korte tijd flink toe. De meeste meldingen zijn afkomstig uit de regio Darfur (73%) gevolgd door West Darfur (12%), Zuid Darfur (11%) en Noord en Oost Darfur. Een massavaccinatieprogramma is inmiddels gestart. De symptomen zijn gele ogen, bloedneus, bloedingen, het

braken van bloed en gewrichtspijn. De laatste uitbraak van gele koorts in Soedan was in 2005 met 604 geregistreerde patiënten waaronder 163 overledenen.

**Advies voor de reiziger:** vaccinatie tegen gele koorts (geldt niet voor de Sahara woestijn en de stad Khartoum) en goede muggenwering.

## Malaria in Griekenland

ProMED, 7-11-2012

Er is melding gemaakt van een aantal mensen dat malaria opliep. De meldingen zijn afkomstig uit de regio oost Attica, Laconia/Peloponnes, Xanthi en Karditsa/Thessaly. Advies voor de reiziger: bescherming tegen muggenbeten.

## Hand, Voet en Mondziekte (HVM)

ProMED / WHO, 15-11-2012

Sinds begin 2012 is sprake van een uitbraak van Hand-, Voet- en Mondziekte in Vietnam en komen er nog steeds patiënten bij. Bijna de helft van alle meldingen is afkomstig uit de zuidelijke regio. HVM komt regelmatig voor bij kinderen, ook in Nederland. De ziekte verloopt meestal zeer mild. Bij zuigelingen kan het een ernstiger verloop hebben. Overlijden aan de ziekte is zeldzaam.

Het virus wordt vooral overgebracht via ontlasting of door vocht uit de blaasjes, maar kan ook via de lucht (hoesten) of via besmette voorwerpen worden overgedragen. Er is geen

reden om niet naar Zuidoost Azië te reizen.

**Advies voor de reiziger:** goede hoest- en toilethygiëne.



## Ebola en Marburgvirus in Oeganda

ProMED, 14-11-2012

Een maand nadat de Wereld-Gezondheidsorganisatie (WHO) de Ebola uitbraak in het Kibaale district ten einde had verklaard is er een nieuwe uitbraak in Sombwe Parish, Nyimbwa sub Country, in het centraal gelegen Luwero district. Dit district ligt ongeveer 40 km ten noorden van de hoofdstad Kampala. Het Ebola virus is zeer besmettelijk en wordt overgedragen via lichaamsvloeistoffen zoals speeksel, transpiratievocht, braaksel en uitwerpselen. Het risico voor reizigers om Ebola te krijgen is heel laag.

**Advies voor de reiziger:** Algemene hygiënemaatregelen in acht nemen en contact met vleermuizen en besmette personen vermijden.

### Marburgvirus

Ook neemt het aantal meldingen van mensen met Marburgvirus toe. De meldingen zijn afkomstig uit de districten Kabale, Kampala, Ibanda, Mbarara en Kabarole. Het Marburgvirus is verwant aan het Ebola virus en is zeer besmettelijk. Het virus wordt overgedragen via lichaamsvloeistoffen zoals speeksel, transpiratievocht, braaksel en uitwerpselen. Het risico voor reizigers om het Marburgvirus te krijgen is heel laag.

**Advies voor de reiziger:** dezelfde maatregelen als bij het Ebola virus.

# Legionella

*Legionella is een bacterie die zich via kleine waterdruppeltjes, aerosolen, verspreidt. Aerosolen ontstaan door turbulente waterbewegingen, bijvoorbeeld in een douche of bubbelbad. Legionellabacteriën gedijen goed in lauwwarm water. In tropische gebieden kan water in leidingen opwarmen.*

*Wanneer bijv. een hotelkamer enkele weken niet is gebruikt, kan bij het nemen van een douche besmetting met legionella plaatsvinden.*

## Besmetting

De infectie kan worden opgelopen door het inademen van besmette aerosolen uit douchekoppen, kranen en badinrichtingen of via een sproei-installatie. Een andere mogelijke besmettingsbron is de airconditioning in grote openbare gebouwen, zoals hotels en ziekenhuizen.

## Ziekte

Mensen die de legionellabacterie inademen kunnen hier ziek van worden. De ziekte kan variëren van een lichte griepachtige aandoening (Pontiac koorts) tot een ernstige longontste-

king. De longontsteking of zogenaamde veteranenziekte ontstaat twee tot negentien dagen na besmetting en verloopt soms dodelijk. Risicogroepen zijn personen met een verminderde weerstand, ouderen en stevige rokers. De Pontiac koorts komt minder vaak voor; hierbij ontstaan er binnen 2 dagen acute griepachtige verschijnselen, zonder longontsteking, die meestal binnen een week verdwenen zijn.

## Advies voor de reiziger:

Gaat u op reis, dan kunt u in een hotelkamer terecht komen, die al even niet gebruikt is.

Laat eerst de warmwater- en dan de koudwaterkraan, ook van de douche, 2 tot 3 minuten flink doorstromen. Hiermee verwijdert u het water dat mogelijk lang stil heeft gestaan in de leidingen. Blijf niet in de ruimte zolang u doorspoelt en zet een raam open. Ook kunt u de douchekop in een emmer water onderdompelen om te voorkomen dat u de aerosolen inademt. Er bestaat helaas geen vaccin tegen de ziekte.



De inhoud van deze Reizigerszorg Nieuwsbrief vloeit voort uit een gezamenlijk initiatief van de GGD'en in Noord-Brabant, Zeeland en Limburg-Noord.

De Reizigerszorg Nieuwsbrief verschijnt 2 maal per jaar.

**Redactie:**

Lieke Scheepers, GGD Zeeland  
Annemarie de Gouw, GGD Hart voor Brabant  
Anja Buntsma, GGD West-Brabant  
Annemarie Rouw, GGD Brabant-Zuidoost  
May Janssen, GGD Limburg-Noord

**Vormgeving:**

De Code, 's-Hertogenbosch

**Eindredactie:**

Anja Buntsma-Boeker,  
eindredacteur GGD Reisivaccinaties

Voor meer informatie:

[www.GGDReisivaccinaties.nl](http://www.GGDReisivaccinaties.nl)

## Wist u dat...?

- De GGD-en in Zuid-Nederland een nieuwe gezamenlijk website, [www.GGDReisivaccinaties.nl](http://www.GGDReisivaccinaties.nl) hebben gelanceerd?
- Deze website een bron van informatie voor de reiziger bevat?
- Er vele richtlijnen zijn m.b.t. een gele koorts vaccinatie?
- Er landen zijn waar problemen kunnen ontstaan bij de douane als u geen geldig gele koorts vaccinatiebewijs kunt overhandigen?
- Zelfs in Europa muggenwering zinvol kan zijn om malaria en dengue te voorkomen?
- Uw zelf ook legionella preventie maatregelen kunt treffen door de warm en koud waterkranen van uw hotelkamer enkelen minuten te laten doorstromen?
- Sommige volwassenen, tussen 1965 en 1975 geboren, een risico lopen op de mazelen omdat ze nooit de mazelen hebben doorgemaakt of hiertegen zijn gevaccineerd?



**GGD Hart voor Brabant**

Postbus 3024  
5003 DA Tilburg  
[www.ggdhvb.nl](http://www.ggdhvb.nl)

**GGD West-Brabant**

Postbus 3024  
5003 DA Tilburg  
[www.ggdwestbrabant.nl](http://www.ggdwestbrabant.nl)

**GGD Brabant-Zuidoost**

Postbus 810  
5700 AV Helmond  
[www.ggdbzo.nl](http://www.ggdbzo.nl)

**Afsprakenbureau Reizigerszorg:**

[www.ggdreizigerszorg.nl](http://www.ggdreizigerszorg.nl) of 0900-8222467 (10 ct/min)