

# GGD REISVACCINATIES



Blijf gezond  
Vóór, tijdens en na de reis



# Download de app GGDREISTMEE

- Werkt ook zonder WiFi.
- DEET-reminder.
- Jouw vaccinaties in de app.
- Info . Min. Buitenlandse Zaken.



# 60+ EN REIZEN



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





# VOORKOM UITDROGING

- Neem O.R.S. mee.
- Door diarree en warmte raakt het lichaam veel vocht kwijt.
- O.R.S. zorgt ervoor dat vocht weer wordt vastgehouden door het lichaam.



# GA OP TIJD NAAR EEN ARTS



De kans op complicaties bij infecties of uitdroging in de tropen is groter.

- Heb je suikerziekte, hart- en vaatziekten of longproblemen en ben je ziek op reis? Bel tijdig je reisverzekering en bezoek een arts.



# MEDICIJNEN MEE OP REIS



Gebruik je medicijnen en wil je een reis boeken?

Vraag dan eerst bij de GGD of je de aanbevolen / verplichte vaccinaties wel mag krijgen.

# MEDICIJNEN PASPOORT



- Vraag bij je eigen apotheek een uitdraai van jouw medicatieoverzicht.
- Neem voldoende medicijnen mee voor de hele reis.
- Verdeel het over twee tassen.

# VOORKOM TROMBOSE



- Beweeg ieder uur de benen tijdens de vlucht, span de kuitspieren goed aan.
- Drink voldoende (geen alcohol).
- Draag losse kleding en ruim zittende schoenen.





## BETALEN MET PIN

- Je kunt uitsluitend met pin betalen.
- Alleen ingeschreven debiteuren kunnen op rekening betalen.

Vraag de mogelijkheden na bij de receptie.



Heb je vragen over:

- rode, oranje en gele landen?

Je kunt alles vinden op de website van het Ministerie van Buitenlandse Zaken:

**WIJSOPREIS.NL**



# OP VAKANTIE MET JE KIND



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



# MET KINDEREN OP REIS - ZON



- Gebruik zonnebrandcrème, min. SPF 30.
- Smeer elke twee uur in. Smeer royaal (minstens zeven theelepels).
- Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur als de zon het meest schadelijk is.
- Laat kinderen met zonnebrilletje of petje in de zon spelen.

# MET KINDEREN OP REIS



- Bescherm je kind tegen insecten met kleding, een petje en dichte schoenen.
- Voorkom rabiës - Laat je kind niet met dieren spelen.
- Verkeer is een groot risico op reis – Let op je kind.



## REISADVIES OP MAAT

Wij houden rekening met:

- jouw gezondheid
- jouw reisbestemming
- de reisduur
- de reisomstandigheden
- jouw inentingsverleden



## GGD VACCINEERT O.A. TEGEN:



- DTP
- Hepatitis A en B
- Gele koorts
- Buiktyfus
- Rabiës (hondsdolheid)



# DTP (DIFTERIE-TETANUS-POLIO)



**Geboren vanaf 1950:**

1 vaccinatie beschermt 10 jaar.

**Geboren vóór 1950:**

Dan is het advies: twee vaccinaties vóór de reis met een tussentijd van vier weken.



# HEPATITIS A (GEELZUCHT)



- Ontsteking van de lever.
- Virus zit in de ontlasting.
- Twee vaccinaties bieden 30 tot 40 jaar bescherming.



## HEPATITIS B

Ontsteking van de lever. Overdracht virus door:

- Onbeschermd seksueel contact.
- Besmet bloed.
- Piercing, tatoeage, scheermesje.



# RABIËS (HONDSDOLHEID)

Rabiës is levensgevaarlijk!

- Aai of voer geen honden, katten of apen.
- Ga bij een beet of krab in het buitenland naar een dokter en bel het alarmnummer van je reisverzekering.



# BEROEPSGROEPENRISICO



Beroepsgroepen die risico lopen op hepatitis B zijn onder andere:  
verpleegkundigen, tandartsen,  
brandweerlieden, politieagenten,  
schoonheidsspecialisten,  
tatoeëerders en piercers.

# ZWANGER OP REIS?



Advies voor twee bij de GGD:

- Muggen kunnen besmet zijn met ziekten die schadelijk zijn voor je kind.
- Malaria kan leiden tot een miskraam.
- Medische zorg is in veel landen minder goed dan in Nederland.

# ZWANGER OP REIS?



- Als zwangere ben je moeilijker te behandelen. Je kunt niet alle geneesmiddelen veilig gebruiken.
- Een simpele reizigersdiarree kan ernstig verlopen en leidt soms tot ziekenhuisopname.
- Vraag advies bij de GGD.



# Kan ik al mijn medicijnen meenemen op reis?

- Vraag bij je apotheek een uitdraai van je medicatieoverzicht.
- Neem genoeg medicijnen mee en verdeel het over 2 tassen.

## Opiaten

- In veel landen is het bezit/gebruik van opiaten/cannabis verboden.
- Gebruik jij of je kind geneesmiddelen, die onder de Opiumwet vallen, zoals Ritalin, Concerta, medicinale cannabis of andere sterke pijnstillers?
- Kijk dan op de [website van het CAK](#) en regel een verklaring.



# VOORKOM TEKENBETEN



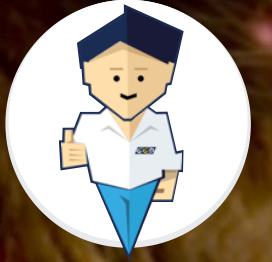
- Gebruik DEET.
- Blijf op de paden (teken zitten in struiken en in het gras).
- Draag bedekkende kleding.
- Controleer je lichaam op teken als je in de natuur bent geweest.
- Download de gratis app 'Tekenbeet'.



# TEKEN KUNNEN LYME OF TEKENENCEFALITIS (TBE) OVERBRENGEN



- Voorkom tekenbeten!
- Tegen tekenencefalitis kun je je laten inenten.
- Tegen Lyme helaas niet.
- Vraag de GGD om advies of inenten voor jou nodig is



## GEBETEN DOOR EEN TEEK?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk met een puntig pincet of tekenverwijderaar.
- Smeer niets op de teek voor het verwijderen.
- Noteer waar en wanneer je bent gebeten.
- Ga naar de huisarts als de huidverkleuring groter wordt, bij koorts, spierpijn of gewrichtsklachten ([www.tekenweetjes.nl](http://www.tekenweetjes.nl)).



## OP VAKANTIE NAAR HET BUITENLAND?

- Tekenencefalitis (TBE) komt vaker voor in bepaalde delen van Europa en Azië.
- Informeer bij jouw GGD of inenten tegen TBE voor jou nodig is.
- Bescherm je altijd tegen teken!

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



# Download de app GGDREISTMEE

- Werkt ook zonder WiFi.
- DEET-reminder.
- Al jouw vaccinaties in de app.
- Info Min. Buitenlandse Zaken





# MUGGENWERING IS BELANGRIJK



Muggen kunnen ziekten overbrengen:

- Gele koorts
- Malaria
- Dengue (knokkelkoorts)
- Zika
- Chikungunya

# BESCHERMING INSECTENBETEN



- Draag luchtige, bedekkende kleding.
- Smeer de onbedekte huid in met een muggenmiddel met DEET.
- Slaap onder een klamboe, zeker in malaria gebied.

# MALARIA



*Female Mosquito*



- In veel landen in de tropen komt de malariamug voor.
- Voor bepaalde landen adviseren wij malaria tabletten.
- Vraag je GGD om advies.

# BACKPACKEN OF OP STAGE



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







## BACKPACKEN OF OP STAGE?

- Verdiep je in de gebruiken van het land.
- Zorg voor een goede reis- en ziektekostenverzekering.
- Ga nog even langs de tandarts.
- Controleer of je visa nodig hebt.



# BACKPACKEN OF OP STAGE?



Vraag 7 maanden voor je reis advies over vaccinaties en anders zo snel mogelijk. Het heeft altijd nog zin om een afspraak te maken.

Download deze 2 apps:

- 'GGDreistmee'
- 'Reisapp' van BuZa/Douane

# RISICO OP SOA



‘Single reizigers, die van tevoren niet van plan waren een seksueel contact aan te gaan, blijken dit tijdens de reis toch vaak wel te hebben’, zo blijkt uit onderzoek.

# HOOGTEZIEKTE VOORKOMEN



- Stijg langzaam.
- Neem de tijd om te wennen.
- Drink voldoende (geen alcohol).
- Hoofdpijn? Stijg niet verder!

Meer tips vind je in de *App*->

*'GGDreistmee'*

# HYGIËNE TIJDENS DE REIS



Was je handen altijd:

- vóór het koken;
- vóór het eten;
- ná toiletbezoek.

# VOORKOM DIARREE



- Gebruik uitsluitend water uit flessen, ook bij tandenpoetsen.
- Eet alleen gerechten die vers en goed verhit op tafel komen.



# BEHANDELING VAN DIARREE



- Voorkom uitdroging met O.R.S. (zout-suikeroplossing).
- Met O.R.S. houdt je lichaam weer vocht vast.



## VERKEER IN HET BUITENLAND

- Verkeersregels in het buitenland zijn anders!
- Huur je een auto, scooter, quad of ander vervoermiddel?  
Zorg voor een goede verzekering ter plaatse.



# BIJWERKINGEN VACCINATIES



Een vaccinatie kan bijwerkingen geven zoals:

- roodheid, zwelling, pijn, koorts.

Ernstige klachten zoals een ontsteking of shock komen gelukkig zelden voor.

Wil je een bijwerking melden?

[WWW.LAREB.NL](http://WWW.LAREB.NL)



# TARIEVEN REIZIGERSSPREEKUUR

De tarievenlijst staat op [www.GGDReisvaccinaties.nl](http://www.GGDReisvaccinaties.nl)

Avondspreekuur: na 17:00 uur geldt per persoon het avondtarief.

# KWALITEITSBORGING GGD



De verpleegkundigen en artsen reizigersadvisering zijn geregistreerd bij:

Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering (LCR)  
en volgen jaarlijks hun verplichte bijscholing.



## BETALEN MET PIN

- Je kunt uitsluitend met pin betalen.
- Alleen ingeschreven debiteuren kunnen op rekening betalen.
- Vraag het na bij de receptie.



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

