

# Goed voorbereid? Gezond op reis!

- In deze presentatie bespreken we een paar zaken mbt gezondheidsrisico's in Gambia en Senegal, en wat je hier zelf aan kan doen qua preventie
- Welke vaccinaties zijn verplicht, en welke zijn aan te raden?
- Waar kan je het beste heen voor goed advies?



# Verplichte vaccinaties

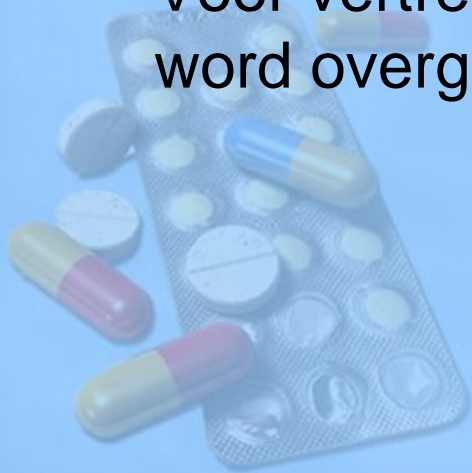
- **Verplicht** voor Gambia en Senegal zijn:
- Een niet cholera verklaring in je vaccinatieboekje
- Een vaccinatie tegen gele koorts



# Aanbevolen vaccinaties en medicatie

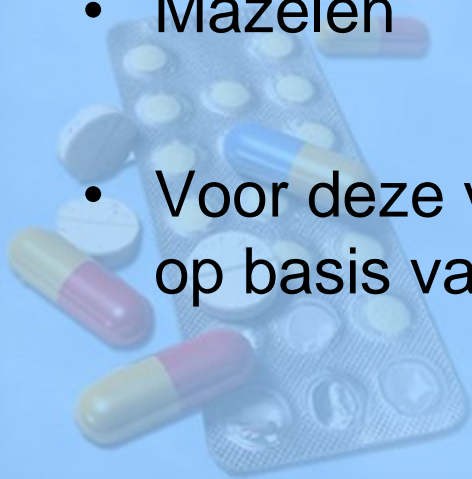
Sterk aan te bevelen voor alle reizigers:

- Hepatitis A
- DTP (meeste krijgen deze als kind, kijk of deze nog geldig is)
- Malaria medicatie, Malerone of Lariam
- Voor vertrek en na thuiskomst: Tuberculose test (TBC word overgedragen via hoesten)



# Optionele vaccinaties

- Er zijn een aantal vaccinaties welke je kunt overwegen
- Hepatitis B (evt Twinrix, dat is A en B samen)
- Buiktyfus
- Rabiës
- Meningokokken
- Mazelen
- Voor deze vaccinaties geldt altijd een persoonlijk advies op basis van de persoonlijke medische situatie



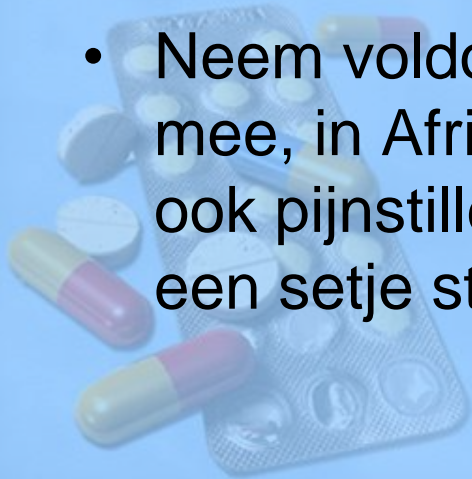
## Een paar aandachtspunten...

- In Gambia en Senegal loop je het risico op Dengue/Knokkelkoorts, hiervoor kun je jezelf niet laten enten. Gebruik een geïmpregneerd muskieten net en/of deet op basis van minimaal 40%
- Injecties en pillen garanderen geen 100% bescherming
- Krijg je koorts? Laat je altijd onderzoeken door een arts!
- Neem zelf voorbehoedsmiddelen mee, ivm SOA en HIV wat in Afrika veel voor komt



## Een paar aandachtspunten...

- Homoseksualiteit is in Gambia en Senegal strafbaar, indien van toepassing: Stel je terughoudend hierin op
- Gebruik en bezit van zowel hard en softdrugs (dus ook Wiet!) zijn in Gambia en Senegal strafbaar, en de straffen zijn niet mals...
- Neem voldoende eigen (voorgeschreven) medicatie mee, in Afrika zijn niet alle medicijnen voorradig. Neem ook pijnstillers, ORS en diarree remmers mee, evt ook een setje steriele naalden + 1<sup>e</sup> hulp materialen





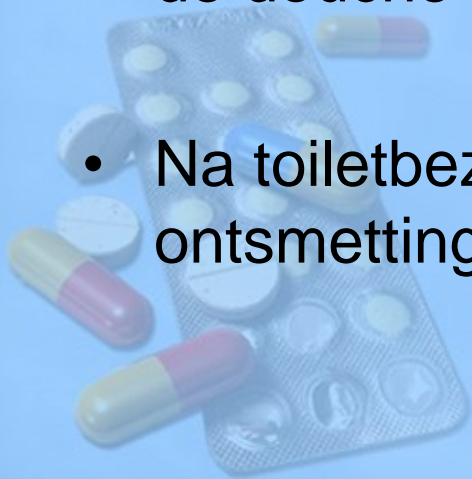
## Een paar aandachtspunten...

- Zorg voor een medicijnenpaspoort en een verklaring wanneer je zelf naalden mee neemt, dit ivm drugsgebruik
- Ga niet direct diarree remmers gebruiken, bij voorkeur na 1 dag mits je echt niet anders kan. Let wel op dat je niet uitdroogt...
- Zorg dat je het gele vaccinatieboekje bij je hebt, autoriteiten kunnen er naar vragen



## Een paar aandachtspunten...

- Pas op met dieren: kunnen ziektes overbrengen (o.a. hondsdolheid)
- Kinderen hebben vaak schurft op het hoofd
- Bij voorkeur niet met blote voeten lopen ook niet onder de douche
- Na toiletbezoek: eerst handen wassen en dan hand ontsmettings gel





# Gezondheid mbt Eten en Drinken

- Voorkom de consumptie van rauwe producten zoals salade, vlees en vis
- Koop water in flessen of zakjes, water uit de kraan is niet drinkbaar, liefst ook niet met tandenpoetsen
- Bak het!
- Kook het!
- Schil het
- Of vergeet het!



# Waar te beginnen?

- Je kunt reizigers advies op diverse plekken krijgen:
- Reizigersafdeling van de GGD (aanbevolen)
- Gespecialiseerde reisklinieken (vaak wat duurder)
- De Huisarts (Let wel op: Lang niet alle huisartsen zijn goed op de hoogte van tropenziekten en reizigersadvies)
- Wat en hoeveel vergoed krijgt van je malaria medicatie en entingen hangt af van je ziektekostenverzekering, kijk dat even goed na! Let ook op je eigen risico...

