



Walk Challenge China 2008

Reizigersadviezen en
vaccinaties
worden verzorgd door

Meditel

Programma



- **Nu (10 minuten), algemene informatie over:**
 - Vaccinaties
 - Concrete reizigersadviezen
 - Reizigersdiarree
 - Boodschappenbriefje
- **Straks bij de arts en assistente:**
 - individueel advies
 - vaccinaties

Vaccinaties 1



- **Meditel** volgt adviezen LCR.
- Geen verplichte vaccinaties voor China.
- Drie geadviseerde vaccinaties voor uw reisdoel:
 1. DTP: tegen difterie, tetanus, poliomyelitis
 - Laatste vaccinatie > 10 jaar → booster (1x)
 - Indien nooit gevaccineerd, 3 x (mnd 0,1, 6)
 - Beschermingsduur: 10 jaar
 2. Typhrix: tegen buiktyphus
 - Indien verblijf > 2 weken
 - Eén prik
 - Beschermingsduur: 3 jaar
 3. Twinrix: combivaccin tegen Hepatitis A en B

Vaccinaties 2



- Combinatievaccin Hepatitis A en B (Twinrix)
 - Indien nooit gevaccineerd tegen A en B:
 - 3 x Twinrix (mnd 0,1, 6)
 - Indien gevaccineerd tegen A:
 - Dan alleen Engerix (Hepatitis B vaccin), 3 x: mnd 0,1, 6
 - Indien gevaccineerd tegen B:
 - Dan alleen Havrix (Hepatitis A vaccin), 2 x: mnd 0, 6-12
 - Beschermingsduur (na volledige vaccinatie):
 - Tegen Hepatitis A: 25 jaar
 - Tegen Hepatitis B: 25 jaar (waarschijnlijk levenslang)
- Er is nog geen vaccin tegen Hepatitis C

Vaccinaties 3



- Niet nodig voor Beijing en omgeving:
 - Gele koorts
 - Cholera
 - TBC
 - Meningococcen
 - Rabies
- Geen malariarisico; geen specifieke maatregelen

Let op!



- Niet vaccineren bij:
 - Acute infectieziektes met koorts
 - Overgevoeligheid voor het antibioticum neomycine.
- Bijwerkingen:
 - Lokale bijwerkingen: pijn, roodheid, zwelling.
 - Algemene bijwerkingen (soms): licht griepig gevoel (hoofdpijn, sufheid, verhoging, algehele malaise).
 - Heel soms: bloeddrukdaling (→ flauwvallen).
 - Zelden: allergische reacties.
- Bent u ooit flauwgevallen na een vaccinatie, meldt dit dan aan de arts.
- Na de vaccinatie kunt u de arm normaal gebruiken.

Reizigersdiarree



Wat is het:

- Infectie van het maag-darmkanaal door bacterie of virus.

Besmetting via:

- Eten, drinken, handen of voorwerpen.

Hoe te voorkomen:

- Eten:
 - Voedsel: **BA**kken, **K**oken, **S**chillen of **L**aat **A**chterwege = **BAKSLA**
 - Dus eet geen rauwkost, salades of ongeschild fruit.
 - Zelf schillen → schoon mes!
 - Eet uitsluitend vers voedsel, geen ijs of ijsklontjes
- Drinken:
 - Geen: leidingwater, water uit geopende flessen.
 - Wel: gekookt water: thee, koffie, gebotteld (CO2-houdend) water, blikjes frisdrank.
- Handen / voorwerpen:
 - Na toiletgebruik handen wassen met zeep, desinfecteren met handalcohol
 - Gebruik schone handdoeken.
 - Pas op voor de deurkruk van het toilet!

Wat te doen bij diarree?



- Veel blijven drinken
- Evt ORS (zout/suiker oplossing).
- Speciaal dieet is niet nodig.
- Bij diarree zónder bloed evt. Imodium® , Diacure® .

- Naar de arts bij:
 - diarree met koorts en/of bloed en/of > 3 dagen

- In bijzondere gevallen:
 - Antibiotica: Ciprofloxacine (2dd, 500mg, 3 dagen); vraag begeleidend arts.



Overige adviezen!

- Geneesmiddelen in uw handbagage.
- Noteer naam en tel. nummer van uw huisarts of specialist.
- Ga met een goed gesaneerd gebit op reis.
- Koorts > 3 dagen arts raadplegen.
- Bij raadpleging locale arts: wees er zeker van dat er steriele materialen worden gebruikt!
- Drink voldoende! Vrij veilig (neem condoms mee uit Nederland; kwaliteit!).
- Zet alle belangrijke gegevens in map in uw webmail (altijd vanuit buitenland bereikbaar).
- Zoek bij calamiteiten contact met uw verzekeraar of SOS centrale.
- Gebruik daglenzen, neem zelf CL vloeistof mee (kleine verpakking)
- Desinfecteer de handen voordat u de lenzen inzet!
- Neem altijd reservebril mee.

Boodschappenlijstje

- Antimuggenmiddel.
- Afterbite tegen de jeuk
- Pijnstillers (b.v. paracetamol).
- Middelen tegen verstopping, diarree, reisziekte.
- ORS (oral rehydration salt)
- Anti-zonnebrandmiddel >15 (?)
- Verbandmiddelen
- Voetverzorgingsmiddelen
- Steriele hechtmiddelen, injectienaalden / spuiten
- Desinfecteer middelen (alcoholdoekjes /-vloeistof)
- Condooms
- Koortsthermometer
- Neusdruppels / zoutwater-neusspray