

In welke landen komt hepatitis A veel voor?

Afghanistan	Indonesië	Oeganda
Albanie	Irak	Oekraïne
Algerije	Iran	Oezbekistan
Angola	Ivoorkust	Oman
Antigua/Barbuda	Jamaica	Pakistan
Argentinië	Jemen	Palau
Armenië	Joegoslavië (Bosnië)	Panama
Azerbeidzjan	Jordanië	Papua Nieuw-Guinea
Bahrein	Kaap Verdi (de Eilanden)	Paraguay
Bangladesh	Kameroen	Peru
Belarus (wit Rusland)	Kazachstan	Rwanda
België	Kenya	Polynesië
Benin	Koeweit	- Christmas Eilanden
Birma	Korea	- Cook Eilanden
Bosnië	Kroatië	- Frans Polynesië
Botswana	Egyptische Republiek	- Nieuw
Brazilië	Laos	- Samoa
Bulgarije	Lesotho	- Tonga
Burkina Faso	Liberië	- Tuvalu
Burundi	Madagaskar	- Samoa
Cambodja	Malawi	- Togo
Centraal-Afrikaanse Republiek	Malediven	- Trinidad & Tobago
Chili	Maleisië	- Qatar
China	Malitau	- Riemen
Colombia	Mali	- Roemenië
Comoren	Marioes	- Roeland
Congo D.R. (Zaire)	Martinique	- Rwanda
Congo (Brazzaville)	Mauritanië	- Saint Lucia
Costa Rica	Mauritius	- Saint Vincent
Cuba	Melanesië	- San Tomé & Príncipe
Djibouti	- Fiji Eilanden	- Saoedi Arabië
Dominica	- Niue	- Senegal
Dominicaanse Republiek	- Nieuw-Caledonië	- Seychelles
Egypte	- Tokelau Eilanden	- Sierra Leone
El Salvador	- Tunesië	- Slowakije
Eritrea	- Vanuatu	- Somalië
Ethiopië	- Mexico	- Sri Lanka
Ecuador	- Micronesië	- Suriname
Equatoriaal-Guinea	- Guam	- Swaziland
Falkland Eilanden	- Kiribati	- Syrië
Filippijnen	- Kiribati	- Tadjikistan
Gabon	- Marana Eilanden	- Tahiti
Gambia	- Marshall Eilanden	- Tanzania
Georgië	- Noordoostelijke Eilanden	- Thailand
Ghana	- Noordoostelijke Eilanden	- Toekmenistan
Grenada	- Noordoostelijke Eilanden	- Togo
Guadeloupe	- Noordoostelijke Eilanden	- Trinidad & Tobago
Guatemala	- Noordoostelijke Eilanden	- Tsjad
Guinea (Frans/Brits)	- Noordoostelijke Eilanden	- Tunesië
Guinee	- Noordoostelijke Eilanden	- Turkije
Guinee-Bissau	- Noordoostelijke Eilanden	- Uruguay
Haiti	- Noordoostelijke Eilanden	- Venezuela
Honduras	- Noordoostelijke Eilanden	- Vrij Arabische Emiraten
India	- Noordoostelijke Eilanden	- Vietnam
		- Zaire
		- Zambia
		- Zimbabwe

Checklist ter voorbereiding van uw reis

- Begin uw voorbereiding tenminste 6-8 weken voor vertrek.
- Informeer u over uw bestemming; welk geografisch gebied, hoe zijn de medische voorzieningen, wat zijn de accommodaties, voedsel en water etc.
- Laat u goed voorlichten en adviseren over de gezondheidsrisico's. Bezoek daarvoor een GGD, Travel Clinic, Tropencentrum, polikliniek voor Infectieziekten of Tropische geneeskunde, een in reizigersadvisering gespecialiseerde huisarts of apotheker.
- Zorg dat u de benodigde vaccinaties en malariatabletten krijgt en dat u een 'International Certificate of Vaccination' ontvangt. Bewaar deze bij uw paspoort.
- Zeker als u langer dan drie maanden op reis gaat, is het raadzaam vooraf uw gebit te laten nakijken en u medisch te laten onderzoeken.
- Check uw ziektekostenverzekering en zorg dat u voldoende verzekerd bent.
- Zorg dat u indien van toepassing:
 - voldoende medicijnen (in uw handbagage) meeneemt;
 - gegevens over allergieën of medische indicaties zoals diabetes bij uw paspoort bewaart;
 - een extra bril of een extra paar lenzen meeneemt;
 - een goed gevulde EHBO-kit meeneemt, zeker indien u afwijkt van de gebruikelijke toeristische routes.

Nuttige sites

Voor meer informatie kunt u onder andere terecht bij de volgende sites:

- www.lcr.nl
- www.malaria.nl
- www.gezondopreis.nl

Hepatitis A

Informatie over Hepatitis A

en tips voor verre reizen



Wat is hepatitis A?

Hepatitis A (geelzucht) is een virusinfectie van de lever, veroorzaakt door het hepatitis A virus. Hepatitis A is erg besmettelijk. De duur van de besmettelijkheid voor anderen is gewoonlijk ongeveer één week vóór tot en met circa één week na het uitbreken van de geelzucht. Volwassenen die hepatitis A krijgen zijn vaak vier tot zes weken ziek. Een kwart van deze mensen blijft nog langer ziek; sommigen zijn zelfs een half jaar of nog langer niet in staat om te werken. Bij kleine kinderen verloopt hepatitis A mild of zelfs zonder klachten.

Wat zijn de verschijnselen?

De meest opvallende verschijnselen van een hepatitis A infectie zijn: algemene malaise, koorts, hoofdpijn, vermoeidheid, gebrek aan eetlust, misselijkheid en braken, pijn in de bovenbuik, diarree, gevolgd door donkere urine en lichtgekleurde ontlasting en vaak een gele verkleuring van de huid en het oogwit (geelzucht).

Hoe krijg je hepatitis A?

Het hepatitis A virus wordt met de ontlasting uitgescheiden. De vriendelijke blauwe zee en drie of meer sterren hotel kan besmet zijn omdat er iets verderop een open riool is. Overdracht vindt met name plaats via besmet water en voedsel, maar kan ook via besmette voorwerpen en handen plaatsvinden. In geïndustrialiseerde landen spelen kinderen een grote rol in de overdracht van het virus vanwege slechte handenwas-hygiëne en nauw onderling contact. De kans op besmetting neemt toe, naarmate de

hygiënische omstandigheden slechter zijn. Te denken valt dan aan slechte persoonlijke hygiëne, maar ook vooral aan het ontbreken van goede sanitaire voorzieningen, zoals een goede drinkwatervoorziening en een goed rioleringssysteem. Riolen die uitkomen in zwembadwater vormen niet alleen voor zwemmers een directe infectiebron, maar ook indirect via schaal- en schelpdieren, bijvoorbeeld garnalen, oesters en mosselen, omdat deze zich voeden met organisch materiaal.

Andere voedingsmiddelen die besmet kunnen zijn via water of ongewassen handen van de voedselbereider, zijn bijvoorbeeld rauwe groenten, fruit, salades en schepijs. In geïndustrialiseerde landen spelen kinderen een grote rol in de overdracht aan bijvoorbeeld klasgenootjes en gezinsleden.

Waar zijn de risicogebieden?

Overal waar de hygiëne en sanitaire voorzieningen te wensen overlaten bestaat een risico op hepatitis A infectie. Op de kaart staan de risicogebieden aangegeven. Reist u naar één van deze gebieden en heeft u als kind geen hepatitis A gehad, dan kunt u hepatitis A oplopen. Ieder jaar worden in de hele wereld meer dan 10 miljoen mensen met het hepatitis A virus besmet. Mensen in geïndustrialiseerde landen, zoals Nederland, hebben meestal geen weerstand tegen hepatitis A, omdat de ziekte in Nederland niet of nauwelijks voorkomt.

Als onbeschermd Nederlandse reiziger is de kans op een hepatitis A infectie in risicogebieden 40 maal groter dan die op een tyfusinfectie en zelfs 800 maal groter dan de kans op een cholera-infectie.

Besmettingsrisico hepatitis A



- Matig risico
- Hoog risico

Hoe kan hepatitis A worden voorkomen?

Voor reizigers die geen immuniteit bezitten tegen hepatitis A wordt bescherming geadviseerd door middel van vaccinatie. Dit kan geschieden bij GGD, Travel Clinic, Tropencentrum, polikliniek voor Infectieziekten of Tropische geneeskunde, een in reizigersadviesering gespecialiseerde huisarts. Hoe wordt langdurige bescherming tegen hepatitis A verkregen? Toedienen van het hepatitis A vaccin zorgt ervoor dat het lichaam zelf antistoffen tegen hepatitis A maakt. Ter verkrijging van jarenlange bescherming (tenminste 10 jaar) worden (in totaal) twee injecties toegediend.

De jarenlange bescherming maakt vaccinatie tot een verantwoorde investering. Indien behalve hepatitis A bescherming ook bescherming tegen hepatitis B aangeraden wordt, is vaccinatie met een combinatie hepatitis A en B vaccin mogelijk.