

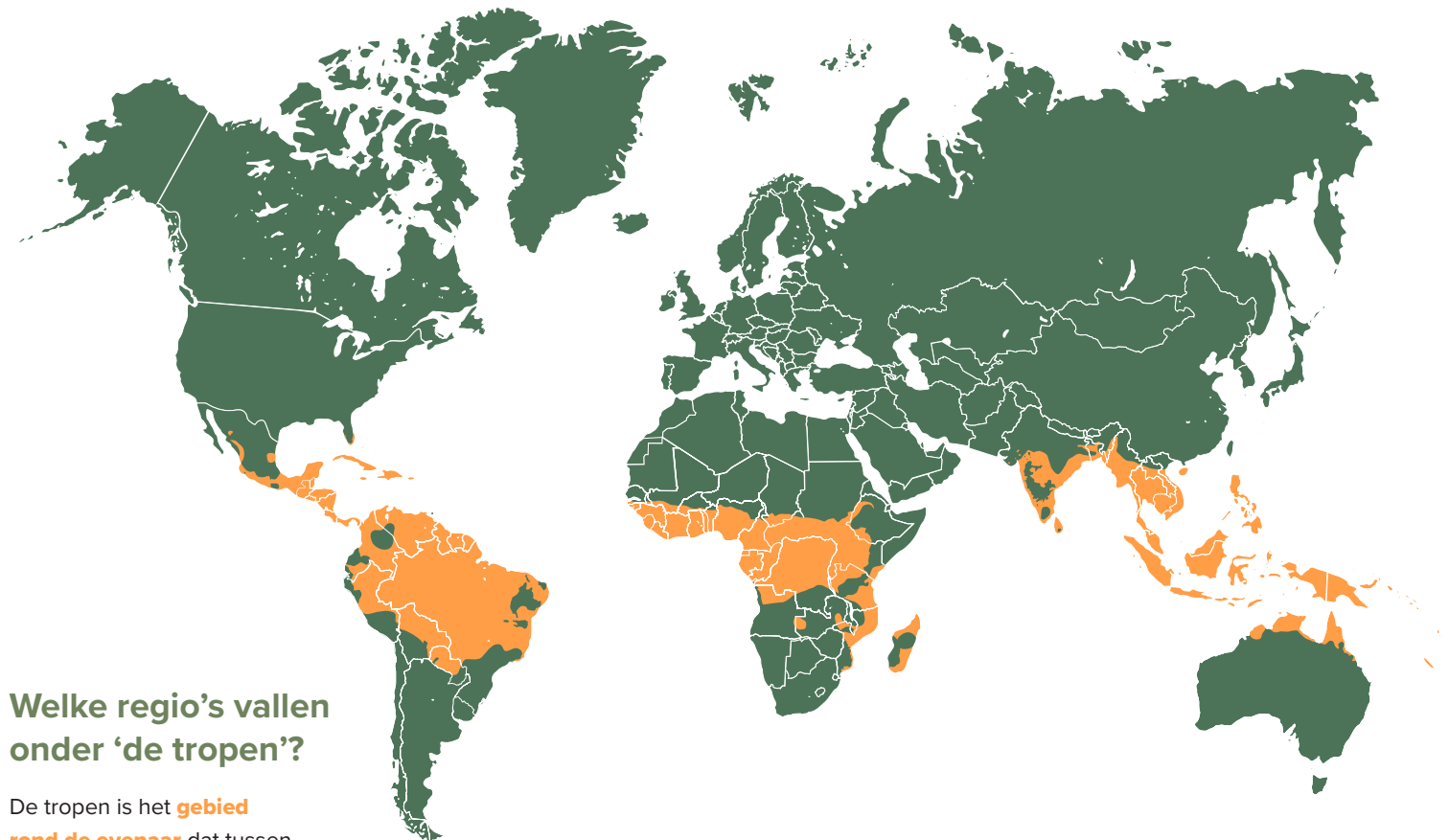
OP REIS NAAR DE TROPEN

*alles wat je
moet weten*



TROPEN, IK KOM ERAAN!

Van paradijselijke eilanden tot mysterieuze jungle: wie kiest voor een vakantie in de tropen, kiest voor een **betoverende bestemming** en een **onvergetelijke reiservaring**. Of je nu wil hiken door het regenwoud of wil loungen in een hangmat op een idyllisch strand: het is verstandig om **goed voorbereid op pad** te gaan. In deze brochure lees je alles wat je moet weten voor je vertrekt!



Welke regio's vallen onder 'de tropen'?

De tropen is het **gebied rond de evenaar** dat tussen de Kreefiskeerkring en de Steenbokskeerkring ligt. Grofweg van de Caribische eilanden tot de weelderige regenwouden van Zuidoost-Azië.

“Reizen naar de tropen is iets anders dan vertrekken naar Frankrijk. Met een goede voorbereiding op medisch vlak vertrek je zorgeloos op reis.”

Dr. Ula Maniewski van het Instituut voor Tropische Geneeskunde



VEILIG OP REIS:

bescherm je tegen tropische ziektes

Malaria, gele koorts, dengue, zika ... Allemaal ziektes die door muggen worden overgebracht op de mens, vaak met ernstige gevolgen. Maar ook een beet van een gezonde mug kan behoorlijk vervelend zijn. Gelukkig kan je jezelf beschermen met enkele maatregelen.

Laat je vaccineren

Tegen een aantal ziektes, zoals gele koorts en Japanse encefalitis, kan je je vooraf laten **vaccineren**. Voor veel landen is een gele koorts-vaccin zelfs verplicht. Sommige vaccinaties bestaan uit een reeks van twee of drie prikken die met een bepaalde tussenperiode gegeven worden. Ga daarom tijdig na welke vaccins aangeraden worden voor je bestemming.

Gebruik preventieve medicatie

Voor sommige gebieden wordt **preventieve medicatie**, zoals tabletten tegen malaria, geadviseerd. Die kan je enkel bij de apotheker kopen op voorschrift van een arts.



“In veel tropische landen zijn muggen potentiële ziektemakers. Bescherm je daarom dag en nacht.”

Dr. Ula Maniewski van het Instituut voor Tropische Geneeskunde



TIP

Check op wanda.be welke vaccinaties en medicatie je nodig hebt voor jouw bestemming. Voor persoonlijk advies, rekening houdend met je gezondheidstoestand en reisplannen, kan je terecht bij de huisarts of reiskliniek.

**care
PLUS**

Laat ze niet bijten!

Alles wat je moet weten over muggen en muggenbeten.

Wij streven naar een malariavrije wereld in 2030.
Check onze website voor meer informatie:
careplus.eu



PITTIGE DAMES
Alleen de vrouwtjesmuggen bijten.

17% van alle infectieziekten wordt overgedragen door levende organismen zoals muggen.

GOED OM TE WETEN

De huismug is vooralsnog niet gevaarlijk, maar vooral irritant. Echter, de huismug is wel degelijk in staat om het westnijlvirus over te brengen. Vogels in Nederland kunnen hier al mee besmet zijn.

MUGGEN KOMEN OP GEUR AF

Muggen komen op geur af en hebben een zeer verfijnd reukvermogen. Hierdoor merken ze ons al op tientallen meters op, tussen de 30 en 50 meter afstand zelfs!



MUGGENSPEEKSEL

Je immuunsysteem kan heftig reageren op de 20 lichaamsvreemde stoffen die een mug over kan brengen bij een beet.

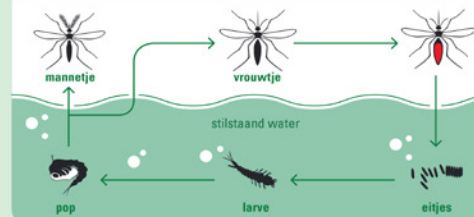
MUGGEN STEKEN NIET, ZE BIJTEN

VEELGEHOORDE "TIPS" DIE NIET OF NAUWELIJKS WERKEN

- ✗ Knoflook eten
- ✗ UV lampen
- ✗ Citroenplant bij het raam
- ✗ Bier drinken
- ✗ Licht in de slaapkamer uitdoen
- ✗ Stekkers/apps/apparaatjes met ultrasoon geluid

LEVENSZYCLUS

Een mug heeft bloed nodig om zich voort te planten.



DE TIJGERMUG

De tijgermug bijt. In tegenstelling tot de malariamug, juist overdag!

De tijgermug heeft een sterke voorkeur voor menselijk bloed en is de overbrenger van meer dan 20 virussen. Je kunt na één beet al ziek worden!

DENGUE (Knokkelkoorts)	Geen vaccin	CHIKUNGUNYA	Geen vaccin
			
Griepachtige ziekteverschijnselen: koorts, hoofdpijn en ongesproken spierpijn.		Ziekteverschijnselen: koorts, spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn, huiduitslag	
ZIKAVIRUS		GELE KOORTS	
			
Het zikavirus bij zwangere vrouwen kan bij het ongeboren kind mogelijk leiden tot neurologische aandoeningen.		3-20% van de mensen die de ziekte krijgt overlijdt. Vaccinatie bestaat en is voor sommige landen ver- plicht. Milde griepachtige ziekteverschijnselen met koorts en geluidloze	

VOORKOMEN

VERMINDER BROEDPLAATSEN

Laat stilstaand water (broedplaats) wegllopen.



LEG BARRIÈRES AAN

Zorg voor een muggenvrije (slaapkamer; plaats horren voor ramen en deuren.



KLAMBOE

Hang een klamboe boven je bed (gebruik in malariegebieden een geïmpregneerd net).



KLEDING

Draag zoveel mogelijk bedekkende, lichte en lichtgekleurde kleding.



MUGGENWEREND MIDDEL

Behandel onbedekte huid met een muggenwerend middel.



BESCHERMING VAN DEET

DEET beschermt tevens tegen teken, maar de helft van de tijd dat het actief is tegen muggen.



DE MALARIAMUG

De malariamug is actief tussen zonsondergang en zonsopkomst.

Deze mug brengt malaria over nadat ze een patiënt heeft gebeten en zelf geïnfecteerd is geraakt.



247.000.000 MALARIA-BESMETTINGEN IN 2019

- Ca. 619.000 gevallen hebben een dodelijke afloop.
- Malaria tropica is de gevaarlijkste vorm en kan, zonder behandeling, binnen enkele dagen dodelijk zijn.

INFECTIECYCLUS



REISTIP!

Win 6-8 weken voor vertrek naar een malariegebied medisch advies in over anti-malariamiddelen.

LET OP!

Eén beet is al genoeg om malaria te krijgen.

Gebruik insectenwerende producten

Insectenbeten voorkomen doe je met een goed insectenwerend middel. Door de sterke geur die zo'n product verspreidt, hou je stekende en bijtende beestjes op een veilige afstand. Smeer onbedekte lichaamsdelen dus regelmatig in met anti-insectenmiddel. Je hebt producten op basis van DEET (een synthetische stof), maar er bestaan ook andere sprays die goed werken, bijvoorbeeld met Citrodiool of Icaridine.

Anti-insectenmiddel met DEET

DEET is geen product op zich, maar de naam van het actieve, chemische bestanddeel dat je in bepaalde insectenwerende gels, sprays en lotions vindt. Het is een erg doeltreffende stof bij het op een afstand houden van muggen en teken.

Muggen komen op je geur af. DEET **maskeert de vluchtige geurstoffen** (bijvoorbeeld van melkzuurbacteriën) op je huid door ervoor te zorgen dat ze niet worden omgezet in reukneuronen. Geen reukneuronen, geen geur, geen mug!

Geen enkel anti-muggenproduct bestaat uit 100% DEET. Met een **percentage tussen 40% en 50%** zit je altijd goed. **Opgelet:** DEET is een krachtig product en wordt daarom afgeraden voor **kinderen onder de 13 jaar**, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

TIP

DEET kan vlekken maken op synthetische stoffen. Breng het dus nooit onder je kleding aan, en let op met horloges of brillen. Maar wist je dat muggen vaak kleine gaatjes in je kleding vinden om toch te steken? Daarom is muggenwerende kleding een slimme aanvulling!

Hoe muggenwerende kleding precies werkt?
Dat leggen we uit in deze video



Anti-Insect DEET 50% lotion

- beschermt tot wel 10 uur tegen muggen
- beschermt tot wel 5 uur tegen teken
- geschikt vanaf 18 jaar



Anti-Insect DEET 40% spray

- beschermt tot wel 8 uur tegen muggen
- beschermt tot wel 4 uur tegen teken
- geschikt vanaf 13 jaar

WIST JE DAT?

... je zonnecrème en anti-insectenmiddel met DEET perfect samen kan gebruiken?

- Smeer jezelf **30 minuten** voor blootstelling aan de zon in met **zonnecrème**, zodat die goed in de huid kan trekken.
- Breng **20 minuten later** een dun laagje **insectenwerend middel** aan.
- Na elke nieuwe laag zonnecrème breng je best een **nieuwe laag DEET** aan.

Anti-insectenmiddel zonder DEET

Gebruik je liever een anti-muggenproduct zonder DEET? Kies dan voor effectieve insectenwerende middelen op basis van Icaridine of het natuurlijke ingrediënt Citrodiool, dat bestaat uit citroen-eucalyptusextracten.



Icaridin Aerosol Spray

- beschermt tot wel 6 uur tegen muggen en tot 4 uur tegen steekvliegen
- geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar



Anti-Insect BIO

- beschermt tot wel 6 uur tegen muggen en teken
- geschikt voor kinderen vanaf 3 maanden, voor zwangere vrouwen en borstvoedende vrouwen



Anti-Insect Natural

- beschermt tot wel 6 uur tegen muggen en teken
- geschikt voor kinderen vanaf 3 maanden, voor zwangere vrouwen en borstvoedende vrouwen

Draag insectenwerende kleding

Je kan nog zo kwistig te keer gaan met muggenmelk, toch vindt een mug vaak nog een gaatje om je te bijten. Hoe dat komt? Je katoenen T-shirt en je flinterdunne harenbroek bieden amper bescherming tegen bloeddorstige insecten. Om helemaal op je gemak te zijn, kies je beter voor een insectenwerende outfit waarbij je zoveel mogelijk huid bedekt. Die kan bestaan uit een stof geïmpregneerd met anti-insectenmiddel of uit textiel dat insecten weert door de dichte weefdichtheid. Muggenwerende kleding vind je onder andere bij Craghoppers en Ayacucho. Care Plus heeft ook geïmpregneerde sokken, de Bugsox, die insecten en bloedzuigers van je benen weghouden.



Ontdek alle
tropenkleding

Slaap onder een klamboe

Niets zo vervelend als een zoemende mug die je 's nachts uit je slaap houdt. Met een (geïmpregneerd) muskietennet boven je slaapplek hou je ze op afstand en ben je verzekerd van een veilige nachtrust.



Wat je moet weten over klamboes

Kijk zeker naar de mesh size, dat is de gaatjesdichtheid van je klamboe. Hoe groter de mesh size, hoe kleiner het aantal gaatjes per vierkante inch. Vanaf mesh met 156 gaatjes zit je safe.

In (sub)tropische gebieden waar bijvoorbeeld malaria, dengue, gele koorts en het westnijlvirus voorkomt, is een geïmpregneerd net behandeld met een insectenwerend middel, zoals het slijtvaste Duralin®, broodnodig. Want ook een mug die op je klamboe landt, kan een gevaar vormen als je er tijdens je slaap tegenaan ligt. Deze impregnatietechnologie voorkomt dat muggen op het net landen, en doen ze dat toch, dan doodt het middel ze.

Muggennetten komen in verschillende maten en vormen.

- **Klokvorm:** cirkel met één ophangpunt zodat het muggennet naar beneden uitwaaiert.
- **Boxvorm:** rechthoek met vier ophangpunten. Het net valt in vier rechte zijden naar beneden, zoals een doos.
- **Piramidevorm:** één ophangpunt van waaruit vier driehoekige zijden naar beneden lopen.
- **Pop-up dome:** een minimuggententje met koepelconstructie die je op het bed over je hoofdkussen en bovenlichaam plaatst. Staat op zichzelf, geen ophangstelsel nodig.



HOE GEBRUIK JE JE KLAMBOE CORRECT?

- Hang je muskietennet op vóór de zon ondergaat en de muggen actief worden. Vaak zijn er haakjes voorzien in het plafond. Voor de zekerheid kan je ook een haakje met schroefdraad, duct tape en wat touw meenemen.
- Fixeer je klamboe onder de matras, zodat er geen muggen langs onderen in kunnen kruipen.
- Controleer regelmatig op gaatjes.



Zet de airco aan

Muggen zoeken het liefst warme, vochtige plekken op. Ze houden niet van wind, dus lang leve airconditioning of een ventilator op je hotelkamer! Dit is een hulpmiddel, maar geen garantie. Het aanzetten van zo'n apparaat betekent niet dat muggen dan plots verdwijnen.



ZONNEBESCHERMING

In tropische landen is het zonlicht feller omdat de zon er hoger aan de hemel staat. Het zonlicht legt ook een kortere weg af door de atmosfeer, waardoor het minder verstrooid wordt. Hierdoor kan je ook bij bewolkt weer, door dunne kleding of in het water verbranden. Hoe dichterbij de evenaar en hoe hoger in de bergen, hoe groter het risico. Voorkom dat je verbrandt, want hierdoor verouderd je huid sneller en stijgt het risico op huidkanker.

“DEET vermindert de werkzaamheid van zonnecrème. Gebruik dus zeker een hoge beschermingsfactor, zoals 30 of meer.”

Dr. Ula Maniewski van het Instituut voor Tropische Geneeskunde

4 tips voor zonnekloppers

- Zoek zoveel mogelijk de schaduw op. Hoe jonger, hoe kwetsbaarder: hou baby's uit de zon.
- Vermijd de volle zon tussen 11 en 15 uur, want dan is de uv-straling het grootst.
- Bescherm je ogen met een goede zonnebril.
- Bedek je lichaam met kleding en draag een hoofddeksel.

Hoe vaak moet je smeren?

- Smeer je ten minste 15 à 30 minuten voor je naar buiten gaat in.
- Een keer smeren voor de hele dag volstaat niet. Herhaal elke 2 uur en na het zwemmen.
- Een natte huid is gevoeliger voor de zon. Droog je huid goed af na een zwembeurt en breng opnieuw zonnecrème aan.
- Gebruik voldoende zonnecrème: 1 theelepel voor gezicht en hals, 10 theelepels voor je lichaam.



Meer tips om niet te verbranden?
Check de video

ALTIJD ZUIVER WATER

Voldoende water drinken is echt een must, zeker in tropische landen omdat de temperatuur vaak de hoogte in gaat. Soms drink je beter **geen kraantjeswater**, omdat het vervuild kan zijn. De meest voorkomende infecties die je kan oplopen door leidingwater te drinken, zijn Hepatitis A en rotavirussen. Geen pretje!

5 tips voor schoon drinkwater

- 1 **Koop flessenwater**
Check altijd of de fles nieuw is, dan is ze nog verzegeld en zit de dop goed vast.
- 2 **Vermijd ijsblokjes**
Heerlijk, zo'n fris drankje met ijs. Maar je weet nooit zeker of het ijs met gebotteld water of met leidingwater gemaakt is.
- 3 **Let op met rauwe groenten en fruit**
Deze etenswaren moeten gewassen worden voor je ze eet. Weet je niet zeker of dat gebeurt is met leidingwater of met flessenwater? Eet dan enkel geschilde groenten en fruit.
- 4 **Tandenpoetsen**
Gebruik flessenwater om je mond te spoelen.
- 5 **Gebruik een waterfilter**
Gebruik een filter om water te zuiveren uit de kraan, uit meren, rivieren of beekjes. Of voeg waterzuiverende druppels toe om bacteriën onschadelijk te maken.

“Voldoende drinken is belangrijk. De beste graadmeter is je urine: die moet helder van kleur zijn. Kleurt ze donker? Dan drink je te weinig.”

Dr. Ula Maniewski van het Instituut voor Tropische Geneeskunde



Care Plus Waterzuivering Hadex

Wil je eventuele virussen uit je drinkwater elimineren? Doe één druppel in een glas water en na 30 minuten inwerktijd is het water gezuiverd. Met één flesje desinfecteer je 150 liter water.



Lees de review van onze expert:

Care Plus Waterfilter

Een lichtgewicht filter die je op een herbruikbare drinkzak schroeft, of als rietje gebruikt om rechtstreeks uit een rivier of meer te drinken.



MET KINDEREN NAAR DE TROPEN:

praktische tips van reizende ouders

“Neem niet te veel speelgoed mee. De kans is groot dat het toch niet uit je rugzak komt. Kinderen zijn creatief en vinden onderweg van alles om mee te spelen. Wij nemen kleurpotloden, een kleurboek en een kaartspelletje mee. Verder spelen ze met wat de natuur hen biedt.”

- Katrien reisde met haar kinderen naar o.a. Namibië, Aruba, Zambia, Colombia en Mauritius

“Veel ouders zijn bang voor een lange vlucht met een baby. Maar met een beetje geluk slaapt je kindje een groot deel van de tijd. Vraag bij het inchecken of je een inklapbaar wiegje kan krijgen in het vliegtuig of laat je baby dutten in de draagzak. Ik wandelde een paar rondjes met haar door het gangpad en onze dochter vertrok naar dromenland.”

- Tine reisde met haar kinderen naar Cuba, Vietnam en Kenia

“Laat ruimte voor improvisatie. We lieten ons tijdens onze wereldreis vaak leiden door de tips van locals. Onze flexibele planning bood ruimte om daarop in te spelen. En vonden we het ergens fijn, dan bleven we daar wat langer.”

- Edith reisde met haar kinderen naar o.a. Zuid-Afrika, Namibië, Botswana, Maleisië en Thailand



“Betrek je kinderen ook tijdens de voorbereiding bij de reis. Wij overliepen vooraf met onze tieners de reisroute en bekeken op YouTube en TikTok de leefwereld van de lokale jeugd. Zo wisten ze al een beetje wat te verwachten. Onze zoon ontdekte online bijvoorbeeld een graffitistraatje en een vintage winkel die hij graag wilde bezoeken.”

- Sarah reisde met haar tieners naar Vietnam

“Als je een rondreis maakt met een huurauto zorg je het best voor je eigen autostoel. In landen waar wij een rondreis deden, bleek het moeilijk om een goede autostoel te krijgen bij de verhuurmaatschappijen. Autostoelen zijn vaak in slechte staat, onveilig of ongeschikt voor de leeftijd van je kind. Bij de meeste vliegmaatschappijen mag je een autostoel meenemen aan boord en kan je kindje op het vliegtuig daarin zitten. Soms moet je een keuze maken tussen een buggy of autostoel, dus is het belangrijk om je vooraf goed te informeren.”

- Fiona reisde met haar zoon naar o.a. Thailand, Seychellen, Curaçao en Mexico

“Laat je begeleiden door een lokale gids of chauffeur. Dat biedt rust en veiligheid, maar ook een unieke kans om je onder te dompelen in het lokale leven en de cultuur. Geweldige ontmoetingen gegarandeerd!”

- Tiffany reisde met haar peuters naar Indonesië en Zuid-Indië

“Voor je eerste verre reis lijken de drempels misschien enorm – hoe moet dat met die lange vliegreis, hoe komen we de jetlag door, gaat mijn kind het eten daar lusten ... – maar zodra die zorgen wegvallen, is zo’n reis een ongelooflijke meerwaarde. Laat je er dus niet te veel door afschrikken. Want met een goede voorbereiding is alles mogelijk.”

- Tom, reisde met zijn kinderen 9 maanden door Azië

Lees
meer
tips



CHECKLIST:

Musthaves voor je vakantie naar de tropen

KLEDING

- ☐ Insectenwerende kleding
- ☐ Bugsox
- ☐ Sneldrogende broek
- ☐ Pet of zonnehoed
- ☐ Zwemkleding
- ☐
- ☐

SCHOENEN

- ☐ Tropenschoenen
- ☐ Sandalen
- ☐ Waterschoenen
- ☐

MATERIAAL

- ☐ Dagrugzak
- ☐ Drinkfles
- ☐ Waterfilter of Hadex (*waterzuiverende druppels*)
- ☐ Klamboe
- ☐ Lakenzak
- ☐ Bugsheet
- ☐ Waterdichte drybags
- ☐ Sneldrogende handdoek
- ☐ Powerbank
- ☐ Verrekijker
- ☐

REISAPOTHEEK

- ☐ EHBO-kit
- ☐ Insectenwerend middel
- ☐ DEET
- ☐ Insect SOS gel
- ☐ Medicatie tegen malaria (*enkel op voorschrift*)
- ☐ Zonnecrème met hoge factor
- ☐ Tekentang
- ☐ O.R.S. (*tegen uitdroging*)
- ☐ Ontsmettende handgel
- ☐
- ☐



**ONTDEK DE
VOLLEDIGE
CHECKLIST:**

