

Allianz Global Assistance geeft tips om infectieziekte te voorkomen **Aandacht voor malaria bij reizigers noodzakelijk**

Malaria veroorzaakt jaarlijks 550.000 doden, vooral in arme Afrikaanse landen. Ook voor Europese vakantiegangers naar voornamelijk zuidelijke landen blijft malaria een gevaar. Europeanen bereiden zich vaak niet goed voor op een vakantie naar gebieden waar de infectieziekte kan toeslaan terwijl deze makkelijk voorkomen kan worden. In Nederland worden jaarlijks nog steeds malariagevallen geregistreerd met een langdurig ziektebeeld tot gevolg. Reisverzekeraar Allianz Global Assistance geeft in het kader van Wereld Malaria Dag op 25 april, tips om malaria te voorkomen.

De belangrijkste tip is om te voorkomen dat je als mens aantrekkelijk bent voor de malariadragende mug. De meeste mensen denken meteen aan malaria-voorkomende tabletten (profyaxe) maar 90% van de winst is te behalen door de mug weg te houden. Daarom zijn onderstaande adviezen essentieel:

- Handbagage: neem muggenwerende middelen in je handbagage mee, want bij aankomst zijn de muggen al actief, vooral in de avonduren. Het middel moet ten minste 40 % DEET bevatten, pas dan is het effectief. Middelen met DEET zijn in Nederlandse drogisterijen en apotheken te koop.
- Draag kleding met lange mouwen en lange pijpen.
- Breng regelmatig muggenwerende middelen aan, gebruik deze volgens voorschrift.
- Blijf niet te lang buiten 's nachts.
- Slaap onder een in goede staat verkerende geïmpregneerde klamboe. Deze moet de vloer raken of onder het matras worden weggestopt zodat hij goed afsluit.
- Laat de airconditioning en/of ventilator aan in je kamer.

Daarnaast is het goed om je voor de reis goed te laten adviseren door een travelclinic, GGD, een huisarts (die gecertificeerd is om reizigers advies te mogen geven) of een reisarts van een reisverzekeraar. Zij geven advies ten aanzien van de risico's in het vakantieland. Om te bepalen of malariatabletten nodig zijn, is het van belang om de arts te laten weten: naar welk land je reist, of het landelijk of stedelijk gebied is, in welk jaargetijde je reist en hoelang je daar verblijft.

Lokale arts consulteren

Malaria wordt veroorzaakt door de malariaparasiet, een microscopisch klein beestje dat na een steek van de malariamug in het bloed komt. De parasiet nestelt zich in de lever en in de rode bloedcellen. Malaria komt vooral voor in landen onder de Kreeftskeerkring. De ziekte uit zich meestal door koorts en een belabberd gevoel. Dit kan zich in golven voordoen, maar heeft meestal wel een opvallend acuut begin. Als dit zich voordoet, kan men het beste een lokale arts consulteren. Juist artsen in deze gebieden herkennen de symptomen beter dan wie dan ook. Daarnaast kunnen ze snel, met een bloedtest, de diagnose stellen. Vervolgens zal de arts van de alarmcentrale direct contact met de lokale arts opnemen om vast te stellen of de behandeling juist is en te beoordelen wanneer iemand fit genoeg is om naar huis te reizen. Terug in Nederland neemt de huisarts de behandeling verder over.

Snel schakelen met eigen alarmcentrale

Malaria komt niet vaak voor. Als je toch wordt getroffen, dan vergoedt de reisverzekeraar met een eigen alarmcentrale in huis niet alleen de medische kosten maar geeft directe hulp. Met een wereldwijd netwerk van 34 eigen alarmcentrales en deskundigen weten ze hoe ze snel moeten handelen als iemand is getroffen door malaria. Vanuit het Medical Global Competence Center Benelux werken achttien artsen en verpleegkundigen. Zij hebben intensief contact met collega's uit landen waar malaria vaak voorkomt. Zij beschikken daarnaast ook over een medische database met informatie over de kwaliteit van ziekenhuizen, klinieken en zelfs vliegvelden over de hele wereld. Daardoor garandeert de reisverzekeraar de beste zorg.

40 dagen incubatietijd

Dokter Geoffrey Ramin, malariadeskundige van Allianz Global Assistance uit de Asia-Pacific regio: "Ondanks dat malaria een bekende ziekte is, komt het niet vaak voor bij westerse reizigers en hierin schuilt nou juist het gevaar. Laat je daarom voor een reis naar malariagebied altijd goed voorlichten door een gecertificeerde arts. Bij onze alarmcentrales wereldwijd komen overigens niet heel veel meldingen van malaria binnen. Dit komt doordat de ziekte een incubatietijd van 40 dagen heeft. De meeste getroffen worden pas ziek als ze weer thuis zijn."

Meest voorkomende reisziekten

Gelukkig zijn de meeste reisziekten niet ernstig, maar is het aan te raden om altijd goed geïnformeerd en voorbereid op reis te gaan.

De top 10 meest voorkomende reisziekten zijn:

1. Reizigersdiarree
2. Luchtweginfectie
3. Blaasontsteking
4. Buiktyfus
5. Hepatitis A
6. Hepatitis B
7. Cholera
8. Malaria
9. Knokkelkoorts
10. Chikungunya