



Uitleg over gebruik: DEET OP REIS

Waarom moet u DEET gebruiken?

U gaat naar een land waar muggen leven die gevaarlijke ziektes overbrengen. Ziektes zoals malaria, dengue en gele koorts. De beste bescherming tegen beten van deze muggen? Dat biedt een antimuggenmiddel met DEET.

Hoe lang het middel u beschermt, hangt af van verschillende dingen. Zoals van de muggensoort; bij muggen in Nederland werkt DEET langer dan bij tropische muggen. Lees daarom de bijsluiter van het antimuggenmiddel altijd goed voor u het gebruikt. Lees ook de uitleg in deze folder van LCR en gebruik die als u in het buitenland bent.

Let op! Gebruik de uitleg uit deze folder ook als die anders is dan van de bijsluiter bij uw antimuggenmiddel.

Wat is DEET?

DEET (diëthyltoluamide) zit in producten die u op de huid smeert (of sprayt) en die muggen bij u weghouden. Er zijn veel producten te koop met DEET. Zoals lotions, gels, sprays en sticks. Hoeveel DEET erin zit, verschilt per product. Wij raden u aan om producten met een sterkte van 30 tot 50% DEET te gebruiken. De redenen hiervoor? Minder sterke DEET zorgt ervoor dat het product u minder lang beschermt. En sterkere DEET werkt niet beter dan de sterkte die we u aanraden.

Wanneer moet u DEET gebruiken?

Het moment waarop u DEET het beste gebruikt, hangt af van drie dingen: van het land waar u bent, van de muggen die er leven en van de ziekten die daar zijn.

➤ Bij malaria

Malaria krijgt u van muggen die 's avonds en 's nachts steken. Ons advies:

1. Gebruik in een gebied met malaria DEET **'s avonds en 's nachts als u niet onder een klamboe ligt** (tussen zonsondergang en zonsopgang).
2. Draag tussen zonsondergang en zonsopgang kleding die uw huid en lichaam zo veel mogelijk verbergt. Denk aan lange mouwen, lange broek, schoenen en sokken. Voorkom zo muggenbeten.
3. Gebruik DEET alleen op de plekken van uw huid waar geen kleding zit.
4. Lees de LCR Reizigersfolder "Malaria" (<http://www.lcr.nl/Reizigersfolders>)

➤ Bij gele koorts, dengue (knokkelkoorts) en chikungunya

Gele koorts, dengue en chikungunya krijgt u van muggen die overdag steken. Ons advies:

1. Gebruik in een gebied met gele koorts en/of dengue (knokkelkoorts) en/of chikungunya DEET **overdag**.
2. Gebruik DEET alleen op de plekken van uw huid waar geen kleding zit.

Let op! Gaat u naar een gebied waar én malaria en óók gele koorts en/of dengue en/of chikungunya voorkomen? Gebruik DEET dan overdag en 's avonds en 's nachts als u niet onder een klamboe ligt.

Is DEET veilig?

DEET is als middel tegen muggen veilig als u de volgende tips en uitleg gebruikt.

Tips: zo gebruikt u DEET

- Gebruik een product met 30 tot 50% DEET. Zit er meer DEET in? Gebruik dit dan niet. Bent u zwanger of gebruikt u het product bij kinderen tot twee jaar? Kies dan een product met maximaal 30% DEET. Lees de speciale aanwijzingen verderop.

- Gebruik het product alleen op de huid waar geen kleding zit. Gebruik het niet in de volgende situaties:
 - onder uw kleding
 - op uw lippen of in uw ogen (voorkom aanraking dus ook ná het gebruik)
 - op wondjes, schrammen of anders beschadigde huid
 - op geïrriteerde huid
 - op flink door de zon verbrande huid
 Gebeurde een van bovenstaande dingen toch? Spoel het product er dan met water van af.
- Gebruikt u een spray met DEET? Spray dan niet rechtstreeks op uw gezicht, maar eerst op uw handpalmen. Wrijf het middel daarna op uw gezicht.
- Gebruikt u DEET en zonnebrandcrème tegelijk? Smeert u dan eerst in met zonnebrandcrème en daarna met DEET.
- Gebruikt u het antimuggenmiddel met DEET opnieuw? Spoel dan het liefst eerst het oude middel van u af.
- Spoel het antimuggenmiddel af als u weer in een muggenvrije ruimte bent (slaapkamer) of als u onder een muskietennet slaapt dat een beschermlaagje heeft tegen muggen (geïmpregneerd).
- Raakt uw huid geïrriteerd en komt dat misschien door het middel met DEET? Was uw huid dan af met water en ga naar een arts. Neem daarbij ook het gebruikte antimuggenmiddel mee.

DEET bij kinderen

- Kies bij kinderen jonger dan 2 jaar voor een antimuggenmiddel met maximaal 30% DEET.
- Laat kinderen zichzelf niet insmeren. Doe het product op uw handpalmen en smeer uw kind zo in (ook bij spray).
- Smeer niet de handen van uw kind in. Zo voorkomt u dat hij DEET op zijn mond krijgt of in zijn ogen wrijft.

DEET bij zwangerschap en borstvoeding

Bent u zwanger? Kies dan een product met maximaal 30% DEET. Uit onderzoek blijkt dat gebruik van DEET tijdens de zwangerschap veilig is. Toch raden wij u voor de zekerheid aan het zo weinig mogelijk te gebruiken. Bescherm uzelf dan goed op een andere manier: draag kleding die uw huid zo veel mogelijk verbergt en blijf zo veel mogelijk in muggenvrije ruimtes. Geeft u borstvoeding? Smeer of spray geen DEET op en rond uw tepel(hof). Was ook uw handen voordat u gaat voeden. Zo voorkomt u dat DEET op de mond van uw baby komt.

Hoe vaak moet u DEET gebruiken?

Hoe lang een antimuggenmiddel u tegen muggenbeten beschermt, hangt af van:

1. hoeveel DEET erin zit
2. eventuele hulpstoffen in het product (bijvoorbeeld een hulpstof die maakt dat het middel lang blijft zitten)
3. de muggensoort
4. hoe uw lichaam werkt (veel zweten zorgt er bijvoorbeeld voor dat DEET minder lang werkt)

- **Advies!** Gebruik het product meerdere keren per dag: vooral na het zwemmen, als u veel zweet of bij heet en vochtig weer. Lees ook de bijsluiters goed. Bekijk de tabel hieronder als richtlijn voor het **maximaal** aantal keren dat u DEET per dag gebruikt.

	Hoeveelheid (%) DEET in het antimuggenmiddel			
	20% *	21-30%	31-40%	41-50% **
Volwassenen	Maximaal 5 maal per 24uur	Maximaal 4 maal per 24uur	Maximaal 3 maal per 24uur	Maximaal 2 maal per 24uur
Zwangeren	Maximaal 5 maal per 24uur	Maximaal 4 maal per 24uur	Niet gebruiken	Niet gebruiken
Kinderen tot 2 jaar	Maximaal 5 maal per 24uur	Maximaal 4 maal per 24uur	Niet gebruiken	Niet gebruiken
Kinderen vanaf 2 jaar	Maximaal 5 maal per 24uur	Maximaal 4 maal per 24uur	Maximaal 3 maal per 24uur	Maximaal 2 maal per 24uur

* Lager dan 20% DEET biedt voor de tropen onvoldoende bescherming en wordt niet geadviseerd.

** Boven 50% is beschermingsduur niet beter of langer en wordt daarom door het LCR niet geadviseerd.