



## Hoe beschermt u zich tegen muggen?

U gaat naar een land waar muggen zijn die ziekten zoals malaria, dengue, gele koorts en zikakoorts overbrengen. Hoe voorkomt u beten van deze muggen? Producten die DEET of icaridin bevatten, bieden de beste bescherming.

### Wat is DEET?

DEET (diëthyltoluamide) zit in producten die u op de huid smeert (of sprayt) om muggen bij u weg te houden. Er zijn lotions, gels, sprays en sticks te koop met DEET. De hoeveelheid DEET verschilt per product. Gebruik producten met een sterkte van 30 tot 50% DEET. Een lager percentage DEET zorgt ervoor dat het product u minder lang beschermt. Een percentage DEET hoger dan 50% werkt niet beter.

### Wat is icaridin?

Icaridin (picaridin) zit in producten die u op de huid smeert om muggen bij u weg te houden. In Nederland is één product verkrijgbaar met 15% icaridin.

### Wanneer moet u DEET of icaridin gebruiken?

Het moment waarop u DEET of icaridin gebruikt, hangt af van de muggen die er leven en de ziekten zij overbrengen.

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

- Gebruik een antimuggenmiddel 's avonds en 's nachts (tussen zonsondergang en zonsopgang).
- Draag tussen zonsondergang en zonsopgang kleding die uw huid zo veel mogelijk bedekt. Denk aan lange mouwen, lange broek, schoenen en sokken. Zo voorkomt u muggenbeten.
- Gebruik een antimuggenmiddel alleen op de plekken van uw huid waar geen kleding zit.
- Slaap onder een muskietennet (klamboe).
- Slaap in een kamer met airconditioning, dit beschermt u tijdens de slaap tegen muggen.
- Lees ook de LCR reizigersfolders over malaria (<http://www.lcr.nl/Reizigersfolders>).

Gele koorts, dengue, Zika en chikungunya krijgt u van muggen die overdag steken. Advies:

- Gebruik een antimuggenmiddel **overdag**.
- Gebruik een antimuggenmiddel alleen op de plekken van uw huid waar geen kleding zit.
- Lees de LCR Reizigersfolders over dengue, zikakoorts en chikungunya (<http://www.lcr.nl/Reizigersfolders>)

Let op! In sommige gebieden is het dus van belang dat u zowel overdag als 's avonds en 's nachts antimuggen maatregelen neemt.

### Is DEET of icaridin veilig?

Beide middelen tegen muggen zijn veilig als ze op een goede manier gebruikt worden.

### Tips bij DEET of Icaridin gebruik

- Gebruikt u een spray? Spray dan niet rechtstreeks op uw gezicht, maar eerst op uw handpalmen. Wrijf het middel daarna op uw gezicht.
- Gebruikt u zonnebrandcrème? Smeer u dan eerst in met zonnebrandcrème en daarna het muggenwerende product.
- Gaat u zwemmen of zweet u veel? Gebruik het product dan vaker.
- Gebruik het product alleen op de huid waar geen kleding zit.



- Gebruik het antimuggenmiddel **niet**:
  - 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. Let op! Lees ook altijd de bijsluiter van de producten.

### DEET of icaridin bij kinderen

- Kies bij kinderen jonger dan 2 jaar voor een antimuggenmiddel met maximaal 30% DEET.
- Gebruik icaridin niet bij kinderen jonger dan 13 jaar.
- 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 het kind het antimuggenmiddel op zijn mond krijgt of in zijn ogen wrijft.

### DEET of icaridin 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. De veiligheid van icaridin tijdens de zwangerschap is niet goed onderzocht. Dit middel wordt daarom niet aangeraden voor zwangere vrouwen.

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 of icaridin gebruiken?

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%**
<b>Volwassenen</b>	Maximaal 5 maal per 24 uur	Maximaal 4 maal per 24 uur	Maximaal 3 maal per 24 uur	Maximaal 2 maal per 24 uur
<b>Zwangeren</b>	Maximaal 5 maal per 24 uur	Maximaal 4 maal per 24 uur	Niet gebruiken	Niet gebruiken
<b>Kinderen tot 2 jaar</b>	Maximaal 5 maal per 24 uur	Maximaal 4 maal per 24 uur	Niet gebruiken	Niet gebruiken
<b>Kinderen vanaf 2 jaar</b>	Maximaal 5 maal per 24 uur	Maximaal 4 maal per 24 uur	Maximaal 3 maal per 24 uur	Maximaal 2 maal per 24 uur

\* 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.

Icaridin werkt gemiddeld 8 uur tegen de muggen die malaria overbrengen. Het middel werkt gemiddeld 4 uur tegen de muggen die gele koorts, dengue, zikakoorts en chikungunya overbrengen.