



Reizen en COVID-19 (corona)

De ontwikkelingen rondom de coronapandemie volgen elkaar in snel tempo op. Deze folder zal regelmatig worden aangepast aan de hand van de nieuwste inzichten.

Wat is COVID-19?

COVID-19 (coronavirus disease 2019) is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door het virus SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus-2), één van de coronavirussen. De ziekte werd eind 2019 voor het eerst opgemerkt in Wuhan, de hoofdstad van de Chinese provincie Hubei. Inmiddels komt het virus over de hele wereld voor.

De verschijnselen van COVID-19

Veel voorkomende verschijnselen van COVID-19 zijn verkoudheid, koorts, hoesten en benauwdheid. Daarnaast komen diarree, buikpijn, spierpijn, misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid en vermoeidheid voor. Een typisch verschijnsel is het plotseling verlies van reuk en/of smaak. De ernst van de infectie wisselt. De infectie verloopt meestal mild, maar kan ernstig worden, vooral bij ouderen. Bij kinderen en jongvolwassenen verloopt de ziekte bijna altijd mild.

Hoe kunt u COVID-19 voorkomen?

De ziekte-overdracht vindt vooral plaats via hoesten en niezen. Hierbij worden druppeltjes met het virus verspreid. Als deze door anderen worden ingeademd, raken zij daardoor ook besmet.

U kunt het volgende doen om besmetting en verspreiding van het corona virus te voorkomen:

- Was regelmatig uw handen met water en zeep.
- Gebruik desinfectans als er geen water en zeep is.
- Draag eventueel een schoon mond- en neusmasker in binnenruimtes.
- Houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Vermijd drukke plekken.
- Vermijd contact met mensen die hoesten of niezen.
- Als u niest of hoest: doe dit in een papieren zakdoek, gooi deze direct weg en desinfecteer uw handen. Of nies of hoest in de holte van uw elleboog.
- Raak zo min mogelijk uw gezicht aan met uw handen.
- Ontsmet oppervlakken die veel aangeraakt worden.
- Blijf op uw kamer als u ziek bent, volg de regels van het land waar u bent en laat u testen.

Vaccin

Het vaccin beschermt tegen ernstige ziekte. Mocht u toch nog COVID-19 krijgen, dan verloopt de ziekte milder. Als u gevaccineerd bent gelden nog steeds dezelfde regels en adviezen als voor niet-gevaccineerden, zoals het dragen van een mondkapje gedurende de vlucht. Voor alle volwassen reizigers, en voor mensen behorend tot een risicogroep in het bijzonder, wordt vaccineren voorafgaand aan de reis aanbevolen.



Zaken om rekening mee te houden

Voorafgaand aan de reis

Wees u bewust van de risico's op besmetting en ernstige ziekte gedurende de reis indien u tot een risicogroep behoort, niet gevaccineerd bent, er sprake is van slechte medische zorg ter plaatse en als er veel coronabesmettingen op de plaats van bestemming zijn.

Houd er rekening mee dat de gezondheidszorg ter plaatse overbelast of minder toegankelijk kan zijn door de coronavirus pandemie. Ook het risico op quarantaine of isolatie, ongewenst langer verblijf en/of beperkende maatregelen in het land van bestemming zijn belangrijke aandachtspunten.

LET OP: Indien wordt afgereisd naar een gebied dat bij vertrek uit Nederland het label oranje of rood draagt volgens de indeling van het Ministerie van Buitenlandse Zaken, bent u mogelijk niet (geheel) verzekerd. Ook zal de Nederlandse overheid in dat geval niet overgaan tot eventuele repatriëring. De indeling van de kleurcodes vanuit het Ministerie van Buitenlandse zaken verandert regelmatig. Een land of gebied kan veranderen van kleurcode tijdens het verblijf aldaar. Verifieer vooraf wat er wel/niet vergoed wordt door uw ziektekostenverzekeraar en uw annuleringsverzekering.

Het is belangrijk om vlak voor vertrek en tijdens het verblijf de actuele regels en adviezen in het land van bestemming te kennen. Het niet opvolgen van de lokale regels kan consequenties hebben, zoals een boete. Op de website van [IATA Travel Centre](#) en het [Ministerie van Buitenlandse Zaken](#) is per land een overzicht van de maatregelen en ingangseisen te vinden. Hier is ook informatie te vinden over eisen die gesteld worden bij binnenkomst van een land, zoals een negatieve coronatest. Tevens is informatie te vinden op de websites van de ambassades.

Indien u medicatie gebruikt houdt er dan rekening mee dat u voldoende voorraad heeft voor het geval de reisduur onverwacht langer wordt. Zorg er ook voor dat u voldoende malariatabletten meeneemt indien u naar een malariagebied reist.

Non-COVID verklaringen en quarantaine

Houd er rekening mee dat u bij aankomst in het buitenland soms (verplicht) in quarantaine dient te gaan. Hier kunnen verplichte hoge kosten aan verbonden zijn. Indien bij u COVID-19 is vastgesteld moet u in isolatie blijven en kunt u dus niet reizen.

Veel landen vragen bij binnenkomst aan de reiziger een certificaat van vaccinatie, een certificaat van doorgemaakte COVID-infectie of een negatieve coronavirustest, een zogenaamde 'non-COVID verklaring'.

Indien u een non-COVID-verklaring nodig heeft, kunt u terecht bij een groot aantal vaccinatiecentra. De teststraten van de GGD'en zijn er momenteel alleen voor mensen met klachten of voor specifieke groepen, niet voorafgaand aan een reis. De meeste GGD'en bieden doorgaans geen non-COVID verklaring aan bij de afdeling reizigersadviesing. De verklaring wordt meestal in het Engels afgegeven. Soms heeft een land een eigen format van een verklaring dat ingevuld dient te worden door een arts. Er zijn meerdere manieren van testen,



sommige landen kunnen om een uitslag vragen van een specifieke test. Informatie over de toegangseisen per land vindt u op de website van het [Ministerie van Buitenlandse Zaken](#), de website van [IATA Travel Centre](#) en de website van de betreffende ambassade. LET OP: Een negatieve corona testuitslag is een momentopname en sluit het ontwikkelen van COVID-19 in de dagen daarna niet uit. Ook kun u (kort) daarna alsnog besmet raken.

Risicogroepen

U heeft een verhoogd risico op een ernstig beloop van de ziekte indien u

- Ouder dan 70 jaar bent.
- Onder behandeling bent bij een arts/specialist voor ernstige afwijkingen aan uw hart, longen, nieren of lever.
- Diabetes mellitus (suikerziekte) heeft met complicaties of slecht ingestelde diabetes mellitus.
- Verminderde weerstand/afweerstoornis heeft of medicatie gebruikt die het immuunsysteem onderdrukt.
- Geen milt(functie) heeft. Hierbij bestaat geen grotere kans op ernstige COVID-19, maar wel een verhoogd risico op het ontstaan van een longontsteking (pneumokokkenpneumonie) in aansluiting op een COVID-19-infectie.
- Een onbehandelde hivinfectie heeft of een hivinfectie met een CD4-getal < 200 cells/mm³.
- Ernstig overgewicht heeft.

Behoort u tot een risicogroep?

Het advies is om u te laten vaccineren. Wees u bewust van de risico's op besmetting en ernstige ziekte gedurende de reis indien u tot een risicogroep behoort, niet gevaccineerd bent, er sprake is van slechte medische zorg ter plaatse en als er veel coronabesmettingen op de plaats van bestemming zijn. Raadpleeg een reizigersgeneeskundig (huis)arts of reizigersverpleegkundige die met u een afweging kan maken met betrekking tot de risico's.

Zwangeren

Zwangere vrouwen hebben geen verhoogd risico op het *oplopen* van COVID-19. Net als de meeste andere virale luchtweginfecties (zoals verkoudheidsvirussen) kan COVID-19 bij een zwangere vrouw ernstiger verlopen. Dit geldt met name in het derde trimester (vanaf 28 weken) omdat de groeiende buik de ruimte voor de longen beperkt. Hierdoor kan vaker een longontsteking optreden.

Zwangere vrouwen hebben een licht verhoogd risico om in het ziekenhuis en op de IC te komen als zij COVID-19 hebben. Ook is er een hoger risico op vroeggeboorte bij zwangere vrouwen met COVID-19. COVID-19 geeft geen aangeboren afwijkingen.

Tijdens de reis, onderweg (luchthaven, vliegtuig etc.)

De Nederlandse overheid adviseert niet te reizen bij klachten die kunnen worden veroorzaakt door COVID-19 maar u eerst (te laten) testen. De vliegtuigmaatschappij kan de reiziger vragen om een gezondheidsverklaring voorafgaand aan de reis. Op de luchthavens en tijdens de vliegreis is een mondkapje meestal verplicht. Het is belangrijk om vooraf uit te zoeken wat de instructies van de luchthaven en vliegtuigmaatschappij zijn.

Ziek op de bestemming

Indien u tijdens het verblijf in het buitenland ziek wordt met klachten die kunnen passen bij COVID-19 kunt u het beste op uw kamer blijven, bellen met de alarmcentrale van de zorgverzekeraar en uzelf (laten) testen. Als een coronavirusinfectie wordt vastgesteld moet u in



isolatie blijven en de lokale regels opvolgen. U kunt niet zelfstandig terugkeren, tenzij u niet meer besmettelijk bent of u gerepatriëerd wordt.

Bij terugkomst

De regels voor terugkeer naar Nederland hangen af van het land van waaruit u reist en zijn te vinden op de website van de [Rijksoverheid](#).

Ziek na terugkeer

Bij klachten die kunnen passen bij een COVID-19 infectie moet u thuisblijven en u (laten) testen. Neem bij (ernstige) klachten zoals koorts direct contact op met uw huisarts, ook om andere oorzaken van koorts of ziekte, zoals malaria, uit te sluiten.

Handige websites

Informatie over het Europees digitaal coronacertificaat:

https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/safe-covid-19-vaccines-europeans/eu-digital-covid-certificate_nl

https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/nl/QANDA_21_2781

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-vaccinatie/vraag-en-antwoord/wat-is-het-eu-digitaal-corona-certificaat>

Informatie over testen voor de reis:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-coronabewijs-en-coronatoegangsbewijs/negatief-testbewijs>

Coronaregels voor reizen en vakantie:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/reizen-en-vakantie>

Informatie over regels op de bestemming:

<https://www.iatatravelcentre.com/world.php>

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reisadvies>

Informatie over regels bij terugkeer naar Nederland:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederland-inreizen/checklist-inreisregels-nederland>