



## Reizigersinformatie voor Reizigers naar Mekka

Bij een bezoek aan Mekka voor de Hadj of Umrah kunt u vervelende en soms gevaarlijke ziekten oplopen. U kunt het risico hierop beperken door vaccinaties en een aantal eenvoudige voorzorgsmaatregelen te nemen. In deze folder leest u hier meer over.

### NIEUW: Maatregelen tegen MERS-virus

Sinds september 2012 is er in Saoedi-Arabië een uitbraak gaande van een nieuw type virus: het 'Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus' ofwel MERS-virus. Dit virus kan een ernstige longontsteking veroorzaken. Vooral mensen met een zwakkere gezondheid (bijvoorbeeld door suikerziekte of chronische longaandoeningen, nierziekten, immuunstoornissen) kunnen ernstig ziek worden en zelfs aan MERS overlijden. Mensen met een zwakkere gezondheid of met chronische ziekten wordt geadviseerd met hun behandelend (huis) arts te overleggen of het maken van een reis naar Mekka op dit moment wel verstandig is. Daarnaast adviseert Saoedi Arabië ook zwangeren, kinderen < 12 jaar en ouderen > 65 jaar de reis uit te stellen.

Het is nog niet bekend hoe mensen precies besmet worden. Er zijn aanwijzingen dat de dromedaris het MERS-virus bij zich kan hebben en het virus ook kan overdragen naar mensen. Maatregelen die u kunt nemen om de kans op besmetting met het MERS-virus te verkleinen zijn:

- contact met boerderijen, huisdieren en wilde dieren (met name dromedarissen) zoveel mogelijk vermijden.
- vaak handen wassen met zeep.
- hygiënisch omgaan met eten: het eten moet voldoende verhit zijn, geen rauw voedsel eten en geen rauwe melk drinken (vooral niet van dromedarissen), fruit en groente wassen met gekookt of flessen water.
- persoonlijke hygiëne in acht nemen.

Indien u tijdens de Hadj of Umrah last krijgt van een luchtweginfectie, met name als er sprake is van koorts, hoesten of kortademigheid, of andere klachten krijgt zoals braken of diarree, wordt geadviseerd:

- zoveel mogelijk contact met anderen te vermijden.
- bij hoesten of niezen neus en mond te bedekken met een tissue, deze vervolgens weg te gooien in de prullenbak en de handen te wassen. Indien geen tissues voorhanden zijn, hoest dan in de mouw, maar niet in de handen.
- Zo nodig medische hulp te zoeken bij de lokale artsen.

Tevens wordt geadviseerd een arts te raadplegen indien u binnen 2 weken na terugkomst in Nederland last krijgt van hoesten met koorts of kortademigheid, of van andere klachten zoals braken of diarree. Vermeld hierbij de recente reis naar Saoedi-Arabië.

Voor meer informatie zie ook de website van het ministerie van Volksgezondheid van Saoedi-Arabië: <http://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/Healthregulations.aspx>



## Vaccinatie tegen meningokokkenziekte

Meningokokken zijn bacteriën die hersenvliesontsteking (meningitis) en bloedvergiftiging kunnen veroorzaken. In de afgelopen jaren zijn veel bezoekers van de Hadj en Umrah ziek geworden van deze bacterie. Een aantal mensen is aan de gevolgen van de ziekte overleden. U kunt zich beschermen tegen de meest voorkomende types van deze bacterie door u te laten vaccineren. De regering van Saudi-Arabië stelt deze vaccinatie zelfs verplicht voor alle reizigers naar Mekka. De vaccinatie is 3 jaar geldig.

## Vaccinatie tegen difterie, tetanus en poliomyelitis (DTP)

U loopt met name risico op tetanus en poliomyelitis. De tetanusbacterie kunt u oplopen als straatvuil of stof in een wond komt of door een dierenbeet. Verschijnselen zijn ernstige spierkrampen, waaraan men kan overlijden. Het poliovirus wordt overgedragen via de ontlasting, maar ook via voedsel of drinkwater. Besmetting kan spierverslavingen veroorzaken, waaraan men kan overlijden. U kunt zich beschermen tegen deze ziekten door vaccinatie. Een serie van 3 vaccinaties of een booster geeft 10 jaar bescherming.

## Vaccinatie tegen hepatitis A

Het hepatitis A virus wordt overgedragen via de ontlasting of via besmet voedsel of drinkwater. Of u zich moet laten vaccineren hangt af van waar u bent geboren en opgegroeid.

## Overige vaccinaties en medicijnen

Soms krijgt u extra vaccinaties geadviseerd, zoals een griepvaccinatie. Dit hangt samen met uw leeftijd en uw medische voorgeschiedenis. Bij bepaalde aandoeningen wordt mensen geadviseerd antibiotica te gebruiken in geval van diarree.

## Algemene beschermende maatregelen

- Was uw handen goed na gebruik van het toilet, voor u gaat koken en voor u gaat eten.
- Let op met wat u eet en drinkt. Voedsel moet voldoende verhit zijn. Eet geen rauw voedsel of voedsel dat lang gestaan heeft. Drink alleen gekookt water of flessenwater.
- Bij diarree moet u voldoende blijven drinken: 2 tot 3 liter vocht. Diarree gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over; medicijnen zijn vaak niet nodig. Ga naar een arts bij diarree met koorts en/of bloed, of bij diarree die langer dan 3 dagen duurt. Jonge kinderen en ouderen moeten naar een arts bij diarree die langer dan 1 dag duurt.
- Mannen die zich laten scheren met reeds gebruikte scheermesjes lopen risico op bloedoverdraagbare ziekten, zoals hepatitis B en C. Bezoek daarom alleen een officiële kapper, die wegwerpbaar scheermesjes gebruikt.
- Bescherm uzelf tegen insectenbeten met een muggenwerend middel met DEET 30%.
- Vermijd contact met dieren. Dieren kunnen ziektes overbrengen, zoals hondsdolheid.
- Blijf zoveel mogelijk uit de zon, m.n. tussen 11 en 15 uur. Bescherm de huid met kleding en zonnebrandcrème met voldoende hoge beschermingsfactor. Als u het hoofd niet wilt bedekken kunt u een (witte) parasol gebruiken. Goed schoeisel voorkomt brandwonden aan de voeten door het hete woestijnzand. Drink voldoende om uitdroging te voorkomen.
- Als u medicijnen gebruikt, neem dan voldoende mee, bij voorkeur in uw handbagage. U kunt uw apotheek of huisarts een overzicht laten maken van de medicijnen die u gebruikt.
- Als u bekend bent met een aandoening, zoals hartlijden of suikerziekte, vraag dan uw huisarts of behandelend arts voor extra advies. Bedenk dat u veel lichamelijke inspanning zult verrichten. Neem voldoende rust.
- Ga bij aanhoudende of ernstige gezondheidsproblemen tijdens of na uw reis tijdig naar een arts. Vertel uw (huis)arts in dat geval altijd dat u in het buitenland bent geweest.

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)