

Reisadvies

Reizigersdiarree

- ✓ Één op drie reizigers naar (sub)tropische landen krijgt te maken met een of andere vorm van reizigersdiarree. Het is het meest voorkomende probleem op reis!
- ✓ Drank
 - Drank in flessen is veilig. Laat ze in je bijzijn openen. Gebruik geen water uit flessen die al geopend zijn.
 - Ijsblokjes zijn eveneens niet veilig, zowel in frisdrank als in alcohol.
 - Gekookte of heel warme dranken (thee, koffie) zijn veilig.
 - Poets je tanden met flessenwater.
- ✓ Water zuiveren
 - Zuiverende tabletten (vb Micropur) zijn vrij te verkrijgen. Drink of gebruik het water pas na een half uur.
 - Kook water minstens tien minuten. Op grotere hoogte moet je water langer laten koken; één minuut extra per 300 meter.
- ✓ Voeding
 - Het voedsel moet voldoende gekookt of gebakken zijn en moet meteen verbruikt worden. Pas op met voedsel dat wordt warm gehouden.
 - Wat vermijdt je best?
 - Voedsel dat je koopt aan kraampjes
 - Slaatjes, rauwe groenten
 - Ijsjes, verse fruitsappen, ongekookte melkproducten

Eet enkel iets wat gekookt, gebakken of geschild is!!

Wat doe je als je toch diarree krijgt?

- ✓ Voldoende drinken om uitdroging te voorkomen. Frisdranken zonder bruis, bouillon, rijstwater, suiker-zoutoplossingen (ORS),...
- ✓ Lichte voeding; beschuiten, geroosterd brood, geen fruit, geen rauwe groenten
- ✓ Medicatie?
 - Neem alleen Imodium als je geen koorts hebt en er geen bloed in de stoelgang is.
 - Geef kleine kinderen geen Imodium.
- ✓ Als je diarree met bloed, etter en/of slijmen hebt of diarree die langer duurt dan twee dagen en gepaard gaat met koorts vanaf 38,5°C, dan moet je antibiotica nemen en geen Imodium. Contacteer hiervoor je huisarts. Deze zal je een antibioticum voorschrijven dat je in deze gevallen kan gebruiken.