



HOE BLIJF IK GEZOND OP REIS?

Door **Wegwijzer** | 11-24 jaar

Als je reist, kan je door weinig slaap, veel inspanning of het warme weer vatbaarder zijn voor ziektekiemen in eten of zelfs drinkwater. Als je **lang op reis** gaat, kan je het beste je **weerstand opbouwen** door je lichaam te laten wennen aan de lokale bacteriën. Op een **korte reis** ben je beter voorzichtig en **vermijd je liever de ziekteverwekkers**:

- zorg voor voldoende **rust**
- **was je handen** regelmatig met zeep
- eet gekookte of gebakken **groenten**
- **schil je fruit** voor je het opeet
- **vermijd (kraantjes-)water** dat ongezuiverd is
- let ook op de **netheid** van de plaatsen waar je eten koopt

Omdat je op reis niet altijd een goed uitgeruste apotheek vindt, is het goed om zelf een kleine of grotere **reisapothek** mee te nemen. Daarbij ga je uit van wat je thuis soms nodig hebt. Probeer ook te weten te komen wat **op je bestemming moeilijk te vinden is**. Soms zijn heel eenvoudige zaken zoals oordopjes of muggenmelk maar erg moeilijk te vinden.

Zonnemelk is een **must**: op reis ben je vaak buiten en de zon is hopelijk ook van de partij. Vreemd genoeg is zonnemelk **niet overal** te krijgen. Een reisapothek bevat best pleisters, steriel gaas, ontsmettingsmiddel, zalf tegen insectenbeten, een pijnstillend middel, condooms... Tijdens een **trekking** kan je beter een echte **EHBO-kit** meenemen.

Reis je naar een **verre** bestemming? Dan heb je mogelijk **vaccinaties** (inenting) nodig of **specifieke geneesmiddelen** tegen bijvoorbeeld malaria. Soms is een vaccinatie zelfs verplicht! Neem geen risico.

Als je **na je reis** ziek wordt, informeer dan bij je **arts**. Tot maanden na je thuiskomst kan er een verband bestaan tussen sommige symptomen en je reis.

Wanneer je **onbeschermd seks** hebt gehad, neem je bij thuiskomst best zo snel mogelijk contact op met je huisarts. Ook als je geen klachten hebt.

PRAAT EROVER



Mail met Wegwijzer reisinfo
Antwoord binnen de 3 dagen.



Bel met Wegwijzer reisinfo
Op 050 33 75 88. Ma-za: 10-18u.