



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 koorts, hoesten en benauwdheid. Daarnaast komen diarree, buikpijn, spierpijn, misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid en vermoeidheid voor. Een typisch verschijnsel is plotseling verlies van reuk en/of smaak. De ernst van de infectie wisselt.

U kunt in het begin verschijnselen hebben die lijken op een verkoudheid, met of zonder koorts. Het is ook mogelijk dat u helemaal geen symptomen krijgt. De eerste symptomen treden gewoonlijk 4 tot 5 dagen na de besmetting op, soms eerder (minstens na 2 dagen) of later (tot max. 14 dagen). De infectie verloopt meestal mild, maar kan ernstig worden, vooral bij ouderen. Bij kinderen en adolescenten 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 of aerosolen met het virus verspreid. Deze worden dan vervolgens door anderen ingeademd, die daardoor ook besmet raken.

U kunt onderstaande voorzorgsmaatregelen nemen 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 een schoon mond- en neusmasker in binnenruimtes.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.
- Vermijd drukke plekken.
- Vermijd contact met mensen die hoesten of niezen, al dan niet met koorts.
- Als u niest of hoest: doe dit in een papieren zakdoek en 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 verblijfplaats als u ziek bent, volg de regels van het land waar u bent en laat u testen.

Vaccin

Inmiddels zijn wereldwijd vaccinatiecampagnes gestart. In Nederland zijn alle volwassenen inmiddels opgeroepen voor vaccinatie. Ook jongeren tussen 12 en 17 jaar worden uitgenodigd



voor vaccinatie. Indien u gevaccineerd bent gelden nog steeds dezelfde regels en adviezen als voor niet-gevaccineerden, zoals afstand houden en het dragen van een mondkapje. Vaccinatie wordt aanbevolen voorafgaand aan de reis aan alle volwassenen, aan kwetsbaren in het bijzonder en aan kinderen uit medische risicogroepen.

Zaken om rekening mee te houden

Voorafgaand aan de reis

De noodzaak van de reis dient te worden afgewogen tegen de risico's en beperkingen onderweg en ter plaatse. Dit geldt met name voor mensen die tot een risicogroep voor COVID-19 behoren. Voor iedereen en mensen behorend tot een risicogroep in het bijzonder worden niet-noodzakelijke reizen naar hoog-risicolanden afgeraden. Hoog-risicolanden zijn landen met het label oranje of rood volgens het [ministerie van Buitenlandse Zaken](#).

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 hoog-risicogebieden verandert regelmatig. Een land of gebied kan veranderen naar hoog-risicogebied 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 corona-test. 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. Dit geldt ook voor personen die in Nederland in quarantaine zijn geplaatst (nauwe contacten).

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'. Vanaf 1 juli 2021 kan binnen de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Zwitserland en Liechtenstein gereisd worden met het Digitaal Corona Certificaat. Aan de hand

van een QR-code kan gecontroleerd worden of een persoon over een geldig test-, vaccinatie-, of herstelbewijs beschikt.

Indien u een non-COVID-verklaring nodig heeft, kunt u terecht bij een groot aantal vaccinatiecentra. 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. Indien u vanuit Nederland naar het buitenland reist dan kunt u zich in juli en augustus 2021 gratis laten testen door een afspraak te maken via de website www.testenvoorjereis.nl.

LET OP: Een negatieve corona testuitslag is een momentopname en sluit het ontwikkelen van COVID-19 in de dagen daarna niet uit. Ook kunt u (kort) daarna alsnog besmet raken. Een “corona vrije vakantie” is dus niet mogelijk op basis van de uitslag van de test. De hygiënemaatregelen en het houden van afstand blijven van toepassing.

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. In het geval van gebruik van eigen vervoer, een reis via en naar een gebied met een groen of geel label, de mogelijkheid afstand te houden op de bestemming én een goed functionerende en niet overbelaste gezondheidszorg, kan overwogen worden wel te reizen. Raadpleeg een reizigersgeneeskundig (huis)arts of reizigersverpleegkundige die met u een afweging kan maken met betrekking tot de risico's.

Zwangeren

Zwangere vrouwen lijken geen verhoogd risico te hebben 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 voor het derde trimester (vanaf 28 weken) van de zwangerschap door de afname van de ruimte voor de longen bij een groeiende buik. Hierdoor kunnen vaker complicaties zoals een longontsteking optreden.

In Nederland lijkt de kans op een opname in het ziekenhuis onder zwangeren met COVID-19-gerelateerde klachten licht verhoogd ten opzichte van niet-zwangere jonge vrouwen. Zwangere vrouwen met COVID-19 lijken tevens een verhoogd risico te hebben om te worden opgenomen op de Intensive Care in vergelijking met niet-zwangere vrouwen in de vruchtbare leeftijd met



COVID-19. Er is een hoger risico op vroeggeboorte bij zwangere vrouwen met COVID-19 in vergelijking met zwangere vrouwen zonder COVID-19. Het is onduidelijk of dit wordt veroorzaakt door de ziekte zelf of door medisch ingrijpen. Er zijn geen aanwijzingen dat een COVID-19 besmetting een miskraam of aangeboren afwijking kan veroorzaken.

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

De Nederlandse overheid adviseert ten strengste niet te reizen bij klachten die kunnen worden veroorzaakt door COVID-19. De vliegtuigmaatschappij kan de reiziger vragen om een gezondheidsverklaring in te vullen voorafgaand aan de reis. Op de meeste luchthavens en tijdens de meeste vlieguren is het dragen van een mondkapje verplicht. Ook wordt geadviseerd afstand te houden tot elkaar en de algemene hygiënemaatregelen in acht te nemen. U wordt geadviseerd om de instructies van de luchthaven en vliegtuigmaatschappij uit te zoeken en op te volgen.

Op de bestemming

Het is aan te bevelen drukte te vermijden, afstand te houden, een mondkapje te dragen in openbare ruimtes en regelmatig de handen te wassen. Zie algemene maatregelen om corona te voorkomen. Dit dient ook opgevolgd te worden indien de regels op de plaats van bestemming minder streng zijn.

Ziek op de bestemming

Indien u tijdens het verblijf in het buitenland ziek wordt met klachten die kunnen passen bij COVID-19 wordt geadviseerd in isolatie in de accommodatie te gaan, telefonisch contact op te nemen met de alarmcentrale van de zorgverzekeraar en een coronatest te laten verrichten via een lokaal medisch centrum. Als een coronavirusinfectie wordt vastgesteld moet men in isolatie blijven en de lokale regels opvolgen. Men kan niet zelfstandig terugkeren, tenzij men niet meer besmettelijk is of wanneer er repatriëring plaatsvindt. Voor actuele informatie verwijzen we naar de website van de [Rijksoverheid](#).

Bij terugkomst

Reizigers uit hoog-risicogebied moeten na terugkeer in Nederland direct 10 dagen in thuisquarantaine gaan. De quarantaineduur kan worden verkort door vanaf de 5e dag na aankomst in Nederland negatief te testen. Meer informatie kunt u vinden op de website [Reizen en vakantie](#) van de Rijksoverheid. De test is een momentopname en u kunt gedurende de hele incubatieperiode alsnog klachten ontwikkelen. U dient dan opnieuw in isolatie te gaan en een coronatest te doen. De indeling van de hoogrisicogebieden verandert regelmatig. Een land of gebied kan veranderen naar hoogrisicogebied tijdens het verblijf aldaar.

Reizigers die vanuit hoogrisicogebied naar Nederland reizen dienen bij vertrek naar Nederland één of twee negatieve coronatesten te laten zien. Meer informatie hierover vindt u op de website [Reizen en vakantie](#) van de Rijksoverheid. Hier vindt u ook informatie over locaties in het buitenland waar de vereiste testen kunnen worden afgenomen.

Ziek na terugkeer

Bij klachten die kunnen passen bij een COVID-19 infectie dient u thuis in isolatie te gaan en zich te laten testen. Bij ernstige klachten wordt geadviseerd om direct contact op te nemen met de huisarts.