



Reizen met kinderen

Kinderen zijn over het algemeen kwetsbaarder voor ziekten en problemen op reis dan volwassenen. Ze lopen makkelijk een infectieziekte op, waar ze vaak zieker van zijn dan volwassenen. Dit geldt met name voor malaria en uitdroging bij diarree. Deze folder geeft aanvullende informatie voor mensen die met kinderen op reis gaan.

Het is verstandig om, liefst al voordat u uw reis boekt, een afspraak te maken bij een reizigersadvies- en vaccinatiebureau, zeker als u reist met kinderen jonger dan vijf jaar. De adviseur vertelt u over de risico's van uw reis en wat u kunt doen om ziekten te voorkomen. Met deze informatie kunt u zelf afwegen of het belang van uw reis opweegt tegen de risico's.

Drie belangrijke tips:

- Ga bij koorts naar een arts.
- Voorkom muggenbeten.
- Kies voor een bestemming met een goede gezondheidszorg.

Diarree

Kinderen kunnen snel uitdrogen bij diarree. In de folder 'Reizigersdiarree' staan tips lom uitdroging te voorkomen. Laat uw kind extra drinken en gebruik ORS (Orale Rehydratie Solutie) volgens de bijsluiter.

Stopmiddelen (diarreeremmers zoals loperamide) mogen niet aan kinderen jonger dan 2 jaar gegeven worden. Ook bij koorts of bloed of slijm in de diarree mag u deze niet gebruiken. Kinderen onder de 6 jaar kunnen snel verstopt raken door stopmiddelen, wees dus voorzichtig.

In de volgende gevallen is een bezoek aan een arts aan te raden:

- diarree bij kinderen jonger dan 1 jaar;
- diarree met bloed en/of slijm;
- diarree met koorts boven de 39°C;
- veel waterdunne diarree langer dan drie dagen;
- slecht drinken en aanhoudend overgeven;
- bij tekenen van uitdroging, zoals sufheid, prikkelbaarheid of minder plassen.

Zon en insectenbeten

Kinderen zijn zelf niet in staat zich te beschermen tegen de zon en insectenbeten. Bovendien zijn de door muggen overgebrachte ziektes malaria en dengue voor hen extra gevaarlijk.

Bescherm uw kind door middel van kleding (lange mouwen en broek), pet of hoed en dichte schoenen. Houd uw kind zoveel mogelijk uit de zon, met name tussen 11 en 15 uur. Gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor (minimaal) 30. Smeer of spray een muggenwerend middel dat DEET (diëthyltoluamide) bevat. Smeer de handen niet in, om te

voorkomen dat het middel op de mond en in de ogen wordt gewreven. Laat uw kind onder een muskietennet slapen, ook overdag.

Voor meer informatie zie de folder 'Muggenwering op reis'.

Malaria

Malaria is een infectieziekte die wordt overgebracht door muggen. Kinderen jonger dan 5 jaar kunnen in korte tijd ernstig ziek worden van malaria. Een reis naar gebieden waar malaria vaak voorkomt wordt daarom afgeraden voor kinderen jonger dan 5 jaar. Denk bijvoorbeeld aan landen als Kenia, Tanzania en Zanzibar, Ghana en Gambia. Raadpleeg uw reizigersadviseur!

Besluit u toch met een jong kind naar een malariagebied te reizen, dan is het belangrijk uw kind zo goed mogelijk tegen malaria te beschermen. Vaak worden malariapillen geadviseerd. Houd de voorraad buiten bereik van uw kind. Zorg dat uw kind de tabletten op de voorgeschreven manier inneemt. Heeft uw kind moeite met het slikken van tabletten, dan mag u de tablet ook fijnmalen en aanbieden met zoet eten of drinken. Malariapillen beschermen nooit volledig tegen malaria, daarom is het belangrijk dat u muggenbeten voorkomt. De mug die malaria overbrengt steekt 's avonds en 's nachts. Laat uw kind daarom onder een geïmpregneerde klamboe slapen en gebruik een muggenwerend middel met DEET op de onbedekte huid. Zie voor meer informatie de folder 'Muggenwering op reis'.

Neem ook altijd een koortsthermometer mee op reis. Als uw kind tijdens of na een verblijf in malariagebied koorts krijgt of griepig wordt, raadpleeg dan direct een arts om uw kind zo snel mogelijk op malaria te laten testen. Malaria kan snel levensbedreigend zijn, vooral bij kinderen.

Vliegen, reizen, hoogte, spelen, zwemmen en dieren

Het grootste gevaar voor kinderen op reis is het vervoer en verkeer. Verkeersongevallen komen vaak voor, houd uw kind(eren) dus goed in de gaten

In het vliegtuig kan uw kind tijdens het stijgen en dalen door de veranderde luchtdruk oorpijn krijgen, slikken verhelpt dit; geef uw kind wat te eten of te drinken.

Kinderen kunnen ook sneller last krijgen van reisziekte, geef uw kind tijdens een reis niet te veel zoet of vet eten. Als u weet dat uw kind gevoelig is voor reisziekte, kunt u medicijnen tegen reisziekte geven (zie bijsluiters voor dosering).

Uw kind kan net als u hoogteziekte krijgen. Dit is bij kinderen moeilijk te herkennen.

Dieren zijn erg verleidelijk voor kinderen. Het kan gevaarlijk zijn om een onbekend dier aan te halen. Voorkom dit in verband met het risico op beten en hondsdolheid (rabiës).

Tot slot is het aan te raden om uw kind niet op blote voeten buiten te laten lopen. Er kunnen gemakkelijk verwondingen ontstaan die snel ontsteken. Met name in zee kunnen wondjes aan de voeten ontstaan.

Zie ook www.lcr.nl