



## Zika, dengue en chikungunya op uw reisbestemming?

**Zika, dengue (ook wel knokkelkoorts) en chikungunya zijn infectieziekten die worden veroorzaakt door virussen. Deze virussen worden overgedragen via een beet van een besmette mug. Hier leest u wat u kunt doen om deze ziekten te voorkomen.**

In veel tropische landen, vooral tijdens het regenseizoen, kunnen deze drie infectieziekten grote uitbraken veroorzaken. Chikungunya komt soms ook voor in Zuid-Europa (Italië, Frankrijk). Raadpleeg een reizigersadvies- en vaccinatie bureau om het risico tijdens uw reis te bespreken.

### Hoe worden de ziekten overgedragen?

De muggen die Zika, dengue en chikungunya overbrengen zijn de gelekoortsmug of Aziatische tijgermug. Deze muggen steken vooral overdag.

Zika kan ook via seksueel contact worden overgedragen. Dengue en chikungunya worden niet van mens op mens overgedragen.

Van het denguevirus komen vier typen voor. Na het doormaken van een type is bent u levenslang beschermd tegen dat virustype (bijvoorbeeld type 2). Deze levenslange bescherming is niet tegen de andere typen (type 1, 3 en 4). Het is dus mogelijk om meerdere malen dengue te krijgen.

### Wat zijn de verschijnselen van Zika, dengue en chikungunya?

De symptomen van Zika, dengue en chikungunya lijken erg op elkaar, maar meestal verlopen de drie ziekten zonder klachten. Soms krijgen mensen koorts, gewrichtspijn, hoofdpijn en uitgesproken spierpijn. De ziekte lijkt dan op griep. Ook kan huiduitslag ontstaan.

Dengue kan in zeldzame gevallen ernstig verlopen, met hoge koorts en bloedingen in de huid en organen. De kans op deze ernstige verschijnselen is licht verhoogd als u al een keer dengue doorgemaakt heeft en besmet raakt met een ander type dengue.

Er zijn geen vaccins voor reizigers tegen Zika, dengue en chikungunya.

### Zika en zwangerschap

Zika in de zwangerschap kan aangeboren afwijkingen bij het kind veroorzaken. De kans op de ziekte is niet overal even groot. Zwangere vrouwen moeten een reis naar Zika-gebied (met een hoog risico) goed afwegen en bespreken met een deskundig reizigersadviseur. Paren met een zwangerschapswens kunnen een zwangerschap beter uitstellen als zij naar gebied met een hoog risico op Zika willen reizen. Vrouwen die zonder partner reizen naar hoog risico gebied wordt aangeraden om de zwangerschap tot een maand na terugkomst uit te stellen. Het Zika virus kan ook overgedragen worden via sperma. Mannen die in Zika-gebied zijn geweest wordt geadviseerd om nog twee maanden een condoom te gebruiken bij seksueel contact met een vrouw. Zie ook de folder Zwanger en reizen.

### Hoe kunt u Zika, dengue en chikungunya voorkomen?

- Bedek de huid zoveel mogelijk met loszittende kleding (lange mouwen en broekspijpen, sokken en dichte schoenen).
- Gebruik een muggen-werend middel dat DEET bevat voor de niet-bedeekte lichaamsdelen in gebieden waar deze ziektes voorkomen. Dit geldt ook voor zwangere vrouwen. Zie ook de folder DEET op reis.
- Zwangere vrouwen wordt afgeraden om naar gebieden te reizen waar een hoog risico op Zika is.

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) > advies per land

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) > informatie over ziekten