

Malaria voorkomen met anti-muggenmaatregelen

Je reist naar een gebied met een laag risico op malaria, daarom worden anti-muggenmaatregelen geadviseerd. Het doel van de anti-muggenmaatregelen is om ernstige malaria te voorkomen. Hier lees je meer over malaria en over hoe je malaria kunt voorkomen.

Wat is malaria?

Malaria is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door malariaparasieten. Deze parasieten komen via een muggenbeet het lichaam binnen. Muggen die malaria overbrengen bijten tussen zonsondergang en zonsopgang.

Deze ziekte kan erg op griep lijken. Kenmerken zijn koorts ($> 38,5^{\circ}\text{C}$), vermoeidheid, hoofdpijn en spierpijn. Ook krijg je misschien diarree, moet je overgeven of hoesten, of adem je moeilijker (ben je kortademig). De koorts is niet altijd hoog en je gaat er niet altijd van rillen. Bepaalde groepen reizigers zoals jonge kinderen (< 5 jaar) en zwangeren lopen een verhoogd risico op ernstige malaria.

Er zijn zes verschillende vormen malaria:

- De gevaarlijkste vorm is malaria tropica. Die krijg je door de *Plasmodium falciparum* parasiet. Daar kun je in een paar dagen tijd aan overlijden. Over het algemeen is malaria tropica goed te behandelen als de behandeling op tijd wordt gestart. De ziekte moet dan wel op tijd worden herkend.
- Drie andere vormen van malaria (veroorzaakt door de parasieten *Plasmodium vivax*, *Plasmodium ovale* en *Plasmodium malariae*) zijn minder gevaarlijk. De kenmerken zijn hetzelfde, maar mensen overlijden hier zelden aan.
- Tot slot kan malaria veroorzaakt worden door de parasieten *Plasmodium knowlesi* en *Plasmodium brasilianum*. Dit zijn vormen die vooral makaken (een soort apen) ziek maken. Soms worden deze soorten ook bij mensen gevonden. Aan een infectie met *Plasmodium knowlesi* kun je overlijden.

Waar komt malaria voor?

Malaria komt voor in gebieden van Zuid- en Midden-Amerika, Afrika en Azië. In sub-Sahara Afrika en bepaalde gebieden in Azië en Zuid-Amerika heb je het hoogste risico om malaria te krijgen. Op www.lcr.nl vind je op de pagina 'Advies per Land' waar je risico loopt op het krijgen van malaria.

In de loop van de tijd kan er meer of minder malaria voorkomen in een gebied. Het is belangrijk om dit vóór elke reis te controleren bij een reizigersadviseur.



Let op: Ga voor een individueel advies altijd naar een reizigersadviseur. De adviezen kunnen per persoon verschillen. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met medicijngebruik, zwangerschap of je gezondheidstoestand.

☐ **BESCHERMING TEGEN MUGGENBETEN**

Voor iedereen die in een malariagebied verblijft gelden de volgende anti-muggenmaatregelen van schemering tot zonsopgang. Overdag is het ook belangrijk om je te beschermen tegen muggen die andere ziektes kunnen overbrengen:

- Draag goed bedekkende kleding: lange mouwen, lange broek, dichte schoenen met sokken;
- Gebruik op onbedekte lichaamsdelen een insecten-werend middel dat DEET bevat, zie voor meer informatie over doseringen de folder 'Muggenwering op reis';
- Zorg dat je slaapkamer vrij is van muggen of slaap onder een goed sluitend en geïmpregneerd muskietennet (klamboe);
- Een afgesloten kamer met airconditioning helpt ook als bescherming tegen muggen.

Wat als ik denk dat ik malaria heb na terugkeer in Nederland?

Ook na terugkeer in Nederland kun je gedurende de eerste maanden 'griepachtige' klachten krijgen, al dan niet met koorts. Deze klachten kunnen de eerste tekenen zijn van een beginnende (ernstige) malaria infectie. Raadpleeg dan de (huis)arts en geef aan dat je onlangs in een malariagebied bent geweest.

Zie ook www.lcr.nl > advies per land.

Zie ook www.lcr.nl > informatie over ziekten.