



Reizigersinformatie Hepatitis A

Wat is hepatitis A?

Hepatitis A is een ontsteking van de lever die wordt veroorzaakt door het hepatitis A-virus. Het virus zit in de ontlasting van iemand die besmet is. Je kunt hepatitis A krijgen als het virus via je mond in je lichaam komt. Vaak wordt het overgedragen via kleine deeltjes ontlasting die je niet kunt zien.

Je kunt hepatitis A krijgen door:

- Het eten of drinken van (ongekookt) voedsel of water waar het virus in zit.
- Het aanraken van besmette oppervlakten, zoals wc-bril, deurklink of kraan. Via je handen kan het virus dan in je mond komen.
- Direct contact met iemand die hepatitis A heeft. Met name bij seks waarbij je mond of handen in contact komen met de anus (poepgat) van een besmet persoon.

Waar komt hepatitis A voor?

De ziekte komt met name veel voor in Afrika, Midden- en Zuid-Amerika en Azië, maar ook in sommige landen in Oost-Europa. In Nederland komt hepatitis A weinig voor.

Wat zijn de verschijnselen van hepatitis A?

Jonge kinderen krijgen meestal geen of weinig klachten, maar kunnen wel anderen besmetten. Volwassenen krijgen meestal wel klachten en kunnen flink ziek worden van hepatitis A. Mensen met een andere leverziekte, hiv, chronische ziekte en personen boven de 40 jaar hebben meer kans om ernstig ziek te worden.

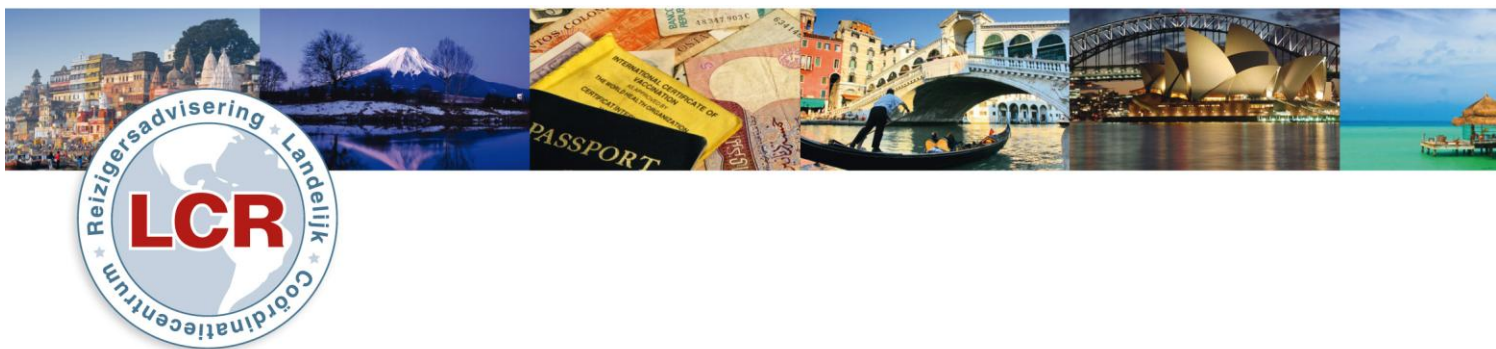
Als je klachten krijgt, gebeurt dat 2 tot 7 weken (gemiddeld 4 weken) na besmetting. De klachten beginnen vaak met koorts, misselijkheid, pijn in de bovenbuik en vermoeidheid. Daarna kan geelzucht ontstaan. Bij geelzucht wordt het oogwit meestal als eerste geel. Later kan ook de huid geel worden, de ontlasting lichter worden en de urine donkerder worden. De klachten duren meestal een paar weken maar kunnen ook langer duren, tot wel 6 maanden. Als je hepatitis A hebt gehad, kun je het niet nog een keer krijgen.

Hoe kun je hepatitis A voorkomen?

Je kunt niet zien of voedsel of water besmet is met hepatitis A. Ook in luxe restaurants kan hepatitis A 'geserveerd' worden. Alleen goede hygiëne is daarom niet altijd genoeg om besmetting te voorkomen in een land waar hepatitis A voorkomt. Een vaccinatie is de beste manier om hepatitis A te voorkomen.

Hepatitis A-vaccin

Bij een reis naar de meeste landen in Afrika, Midden- en Zuid-Amerika, Azië en een aantal landen in Oost-Europa wordt vaccinatie aangeraden. Op [deze pagina](#) zie je per land of vaccinatie wordt aanbevolen.



De volledige vaccinatieserie bestaat uit 2 vaccinaties in de bovenarm. Na de eerste vaccinatie is vrijwel iedereen minstens een jaar beschermd. Een tweede vaccinatie geeft langdurige bescherming, minimaal 50 jaar. Tussen de eerste en tweede vaccinatie moet minimaal 6 maanden zitten.

Als je in het verleden risico hebt gelopen op hepatitis A, kan een bloedonderzoek worden gedaan om te kijken of je hepatitis A hebt doorgemaakt. In dat geval ben je levenslang beschermd en heb je geen hepatitis A-vaccinaties meer nodig.

Ga je reizen en loop je ook risico op hepatitis B (een andere vorm van leverontsteking)? Dan kun je soms ook een combinatievaccin krijgen tegen hepatitis A en B. Je krijgt dan in totaal 3 vaccinaties. Minimaal een maand na de eerste vaccinatie volgt een tweede vaccinatie. Je hebt twee vaccinaties nodig voordat je vertrekt om goed beschermd te zijn. Minimaal vijf maanden na de tweede vaccinatie volgt een derde vaccinatie. Zie ook de folder '[Hepatitis B](#)'.

Andere maatregelen

Behalve vaccinatie kun je de volgende dingen doen om de kans op hepatitis A kleiner te maken:

- Was je handen regelmatig met water en zeep, in elk geval vóór het eten en na toiletgebruik. Handalcohol werkt niet tegen hepatitis A.
- Drink alleen water uit verzegelde flessen of goed gekookt water.
- Vermijd producten die mogelijk van kraanwater zijn gemaakt of in contact zijn geweest met kraanwater, zoals:
 - ijsblokjes en onverpakt ijs;
 - rauwe groenten of salades;
 - ongeschild fruit.
- Eet alleen vers en goed doorbakken of goed verhit (dat wil zeggen nog heet) vlees of vis, inclusief schaal- en schelpdieren.



Kook het,



schil het,



verhit het,



of skip het!

Zie ook www.lcr.nl voor meer informatie.