



Het voorkomen van
besmettelijke ziekten

life  beats

lyondellbasell
| | || |

Het voorkomen van besmettelijke ziekten - vaccinaties

Het meest effectieve middel tegen besmettelijke ziekten zijn, indien beschikbaar, vaccinaties.

Wanneer een vaccinatie heeft plaatsgevonden, hoeft de persoon in kwestie zo goed als niets meer te doen om goed beschermd te zijn tegen ziekten die in het verleden zelfs miljoenen mensen het leven kosten.



- Vaccinaties vormen over het algemeen geen risico en leveren veel op.
- Door vaccinaties zijn er miljoenen mensenlevens bespaard.
- Ieder persoon zou ervoor moeten zorgen dat zij zelf en hun kinderen de juiste vaccinaties krijgen.

Ziekten voorkomen door vaccinaties

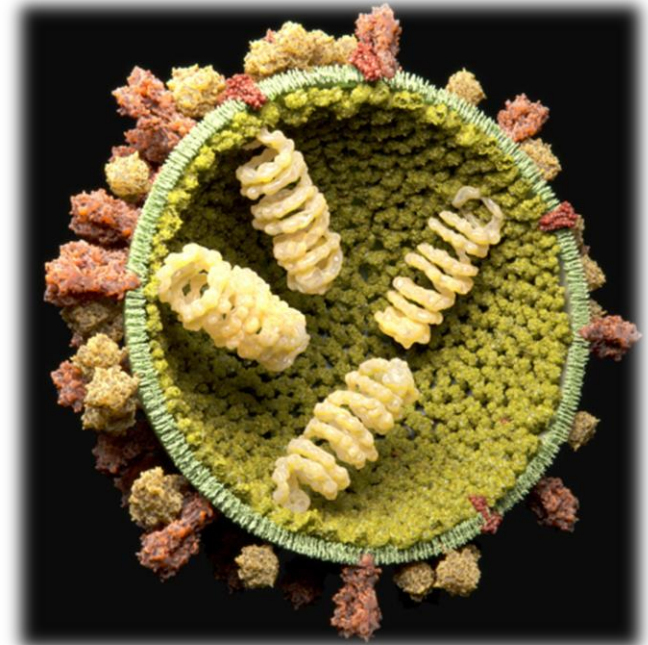
- Polio
- Mazelen
- De bof
- Rodehond
- Difterie
- Tetanus
- Waterpokken
- Influenza A & B
- Hepatitis A & B
- Kinkhoest
- Rotavirus
- Meningitis
- Longontsteking
- Baarmoederhalskanker
Human Papilloma Virus (HPV)
- Herpes



Ziekten voorkomen door vaccinaties

De meeste vaccinaties worden gegeven tijdens de jeugd maar de volgende worden gegeven aan volwassenen:

- Jaarlijkse influenza-vaccinatie
 - Vergeet niet dat meer mensen zijn overleden aan de griepepidemie van 1918-19 dan enig andere epidemie in de geschiedenis. Een geschat aantal van 20-40 miljoen mensen wereldwijd zijn er aan gestorven.
- Tetanus, Difterie en Kinkhoest – eenmalig als volwassene
 - Een volledige dosis Tetanus en een kleinere dosis tegen kinkhoest en difterie.
- Tetanus – elke 10 jaar
 - Een volledige dosis Tetanus en een kleinere dosis tegen difterie.



Ziekten voorkomen door vaccinaties

- Gordelroos en waterpokken na de leeftijd van 60
- Longontsteking na de leeftijd van 65 of ouder
- Meningitis-vaccinaties in sommige omstandigheden
- Hondsdolheid in sommige omstandigheden

Er is sprake geweest van veel verkeerde informatie over vaccinaties wat geresulteerd heeft in minder dan optimale vaccinaties van kinderen in sommige gebieden. Een voorbeeld hiervan is de uitbraak van mazelen in de Verenigde Staten.

Uitgebreide informatie over vaccinaties kun je hier vinden:

http://www.who.int/immunization/policy/immunization_tables/en/

<http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>

Bovenste luchtweginfecties

- De gemiddelde volwassene wordt 2-4 verkouden per jaar. Het gemiddelde kind wordt 6-8 verkouden per jaar. Verkoudheid veroorzaakt het hoogste aantal verzuimdagen van school en werk.
- Er bestaan geen vaccinaties tegen een gemiddelde verkoudheid en antibiotica heeft geen effect.
- Verkoudheid wordt overgebracht door het aanraken van de huid van iemand die ziek is en het aanraken van objecten door degene die ziek is.
- Verkoudheidvirussen kunnen een aantal uren overleven op objecten die aangeraakt zijn door de persoon die ziek is.
- Wat kun je doen als je ziek bent?
 - Niezen in de bocht van je elleboog of in een tissue.
 - Regelmatig je handen wassen.
 - Geen handen schudden of anderen aanraken.



Verminderen van het risico op bovenste luchtweginfecties

- Overweeg om niet te gaan werken, met name in de eerste dagen wanneer je ziek bent en je vatbaarder bent.
- Als je wel naar het werk gaat, voorkom fysiek contact met collega's en neem hygiëne in acht.
- Als je niet ziek bent:
 - Vermijd contact met zieken of objecten die zieken hebben aangeraakt. Was regelmatig je handen.
 - Overweeg om papieren handdoekjes/tissues te gebruiken voor deurknoppen en handvatten van ruimtes waar veel mensen komen zoals de toiletten.
 - Vermijd zoveel mogelijk het aanraken van ogen, neus en mond.
 - Stop met roken als je een roker bent. Rokers zijn gevoeliger voor de bovenste luchtwegen.



Voorkomen van Seksueel Overdraagbare Ziekten (SOA)

Schatting van 500 miljoen+ nieuwe SOA's per jaar. Helft daarvan in de leeftijd van 15-24 jaar.

- De enige manier om SOA geheel te voorkomen is om geen seks te hebben met een persoon.
- Buiten een monogame relatie, gebruik condooms elke keer als je seks hebt.
- Veel SOA's worden overgedragen door orale seks.
- Was je genitaliën elke keer voor en na seks.
- Urineer na seks.
- Zorg voor een vaccinatie voor hepatitis B.
- Doe niet aan seks onder invloed van alcohol of drugs.
- Als je een vrouw bent jonger dan 26 of een man jonger dan 21, zorg voor een vaccinatie tegen baarmoederhalskanker. Mannen kunnen het virus voor baarmoederhalskanker ook overdragen. Zorg ervoor dat je kinderen deze vaccinatie ook krijgen.
- Indien je seksueel actief bent en meerdere bedpartners hebt, zorg ervoor dat je regelmatig gecontroleerd wordt op SOA's.

Huidinfecties

Puisten, abcessen, MRSA-bacterie (methicillin resistent staphylococcus aureus).

- MRSA-bacterie
 - Kan gemakkelijk behandeld worden.
 - Uitsluiting van werk is voor diegenen die last hebben van wondvocht/pus dat niet afgedekt kan worden met schoon, droog verband en voor diegenen die niet goed met hygiëne omgaan.
 - Dit advies geldt voor de meeste huidziekten.
- Krentenbaard/huiduitslag is zeer besmettelijk
 - Veelal bij kinderen.
 - Volwassenen die hier last van hebben dienen weg te blijven van werk en weg van anderen totdat zij 48 uur antibiotica hebben gehad.



Zaken om rekening mee te houden voor reizigers

- Wanneer mogelijk, check van tevoren de situatie van de lokatie waar je naar op reis gaat.
- Check van tevoren bij een travel clinic of consultant of er vaccinaties nodig zijn voor de lokatie waar je naar toe op reis gaat.
- Wees voorbereid op de gebieden waar water en eten niet veilig zijn. Check met de travel clinic/consultant de opties voor mogelijke antibiotica of medicijnen tegen diarree.
- Check van tevoren waar je terecht kunt indien je ziek wordt.
- Zorg ervoor dat je medische kosten gedekt zijn. Of via je ziektekostenverzekering dan wel het bedrijf waar je voor werkt of een reisverzekering.

Gebruik [International SOS \(ISOS\)](#) als resource.

* Zakenreizen zijn gedekt via ISOS



Conclusies

- Zorg ervoor dat jijzelf en je familie de benodigde vaccinaties hebben.
- Hou hygiëne in acht om het risico op luchtweginfecties te verminderen en zorg voor de jaarlijkse influenza-vaccinatie.
- Heb veilige seks.
- Gebruik je gezonde verstand inzake huidinfecties. Vermijd huid-op-huidcontact. Buiten het hebben van krentenbaard/huiduitslag, is het normaal gesproken OK om te gaan werken.
- Wanneer je op reis gaat, zorg er dan voor dat je op de hoogte bent van de situatie op die lokatie, waar je goede medische zorg kunt krijgen en overweeg dekking voor medische onkosten en mogelijke evacuatie.

Besmettelijke ziekten

**Onthoud goed, PREVENTIE is
belangrijk om jou en je familie gezond
te houden!**



life  **beats**