



Reizigersinformatie voor Reizigers naar Mekka

Bij een bezoek aan Mekka voor de Hadj of Umrah kunt u vervelende en soms gevaarlijke ziekten oplopen. U kunt het risico hierop beperken door vaccinaties en een aantal eenvoudige voorzorgsmaatregelen te nemen. In deze folder leest u hier meer over.

Vaccinatie tegen meningokokkenziekte

Meningokokken zijn bacteriën die hersenvliesontsteking (meningitis) en bloedvergiftiging kunnen veroorzaken. In het verleden zijn bezoekers van de Hadj en Umrah ziek geworden van deze bacterie. Een aantal mensen is aan de gevolgen van de ziekte overleden. U kunt zich beschermen door u te laten vaccineren. De regering van Saoedi-Arabië stelt deze vaccinatie verplicht voor alle reizigers van 1 jaar of ouder die naar Mekka gaan voor de Hadj of Umrah. Het vaccinatiebewijs is 5 jaar geldig voor pelgrims naar Mekka.

Vaccinatie tegen difterie, tetanus en poliomyelitis (DTP)

U loopt ook risico op tetanus en poliomyelitis. De tetanusbacterie kunt u oplopen als er vuil in een wond komt of door een dierenbeet. Verschijnselen zijn ernstige spierkrampen, waaraan men kan overlijden.

Het poliovirus wordt overgedragen via de ontlasting, maar ook via voedsel of drinkwater. Besmetting kan spiervlammingen veroorzaken, waaraan men kan overlijden. U kunt zich beschermen tegen deze ziekten door vaccinatie. Een serie van 3 vaccinaties of een booster geeft 10 jaar bescherming.

COVID-19

Veel mensen zijn inmiddels gevaccineerd tegen COVID-19. Sommige mensen krijgen een extra vaccinatie aangeboden vanwege leeftijd of ziekte. Als dit voor u geldt en u gaat naar Mekka voor de Hadj of Umrah, is het extra belangrijk dat u zich laat vaccineren. Controleer altijd voorafgaand aan uw reis of de overheid van Saoedi-Arabië een COVID-19 vaccinatie verplicht stelt.

Vaccinatie tegen hepatitis A

Het hepatitis A virus wordt overgedragen via de ontlasting of via besmet voedsel of drinkwater. Of u zich moet laten vaccineren hangt af van waar u bent geboren en opgegroeid. Eén vaccinatie voor de reis is meestal voldoende.

Overige vaccinaties en medicijnen

Soms krijgt u extra vaccinaties geadviseerd, zoals een griepvaccinatie of pneumokokkenvaccinatie. Dit hangt samen met uw leeftijd en uw gezondheid. Gaat u naar Mekka dan is het extra belangrijk dat u zich laat vaccineren. Sommige mensen krijgen het advies om bij diarree antibiotica te gebruiken, bijvoorbeeld omdat zij sneller uitdrogen bij vochtverlies.



MERS-Coronavirus

In het Midden-Oosten komt Middel East Respiratory Syndrome-coronavirus (MERS-CoV) voor. Dit virus kan een ernstige luchtweginfectie veroorzaken, vooral bij mensen met een zwakke gezondheid. Het virus komt onder andere voor bij dromedarissen. Vermijd daarom het contact met dieren (met name dromedarissen) en eet of drink geen rauwe dierlijke producten. Krijgt u na uw reis klachten, vermeld dan dat u in Saoedi-Arabië bent geweest.

Algemene beschermende maatregelen

- Was uw handen goed na gebruik van het toilet, voor u gaat koken en voor u gaat eten.
- Let op met wat u eet en drinkt. Voedsel moet voldoende verhit zijn. Eet geen rauw voedsel of voedsel dat lang gestaan heeft. Drink alleen gekookt water of flessenwater.
- Bij diarree moet u voldoende blijven drinken. Gebruik Oral Rehydration Solution (ORS) om uitdroging te voorkomen. ORS is een speciale zout-suiker oplossing die helpt om uitdroging te voorkomen. Diarree gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over; medicijnen zijn vaak niet nodig. Ga naar een arts bij diarree met koorts en/of bloed, of bij diarree die langer dan 3 dagen duurt. Jonge kinderen en ouderen moeten naar een arts bij diarree die langer dan 1 dag duurt.
- Mannen die zich laten scheren met reeds gebruikte scheermesjes lopen risico op bloed-overdraagbare ziekten, zoals hepatitis B en C. Bezoek daarom alleen een officiële kapper, die wegwerpbaar scheermesjes gebruikt.
- Vermijd contact met dieren. Dieren kunnen ziektes overbrengen, zoals hondsdolheid of MERS.
- Blijf zoveel mogelijk uit de zon tussen 11 en 15 uur. Bescherm de huid met kleding en zonnebrandcrème met voldoende hoge beschermingsfactor. Als u het hoofd niet wilt bedekken kunt u een (witte) parasol gebruiken. Goed schoeisel voorkomt brandwonden aan de voeten door het hete woestijnzand. Drink voldoende om uitdroging te voorkomen.
- Als u medicijnen gebruikt, neem dan voldoende mee, bij voorkeur in uw handbagage. U kunt uw apotheek of huisarts een overzicht vragen van de medicijnen die u gebruikt.
- Als u bekend bent met een aandoening, zoals hartlijden of suikerziekte, vraag dan uw huisarts of behandelend arts om extra advies. Bedenk dat u veel lichamelijke inspanning zult verrichten. Neem voldoende rust.
- Vermijd het contact met zieke en hoestende mensen. Mocht u zelf hoesten, gebruik dan een mondkapje of bedek bij hoesten uw mond en neus met een tissue en gooi deze daarna weg. Heeft u geen tissue, hoest dan in uw mouw of elleboog, maar niet in uw hand.
- Ga bij aanhoudende of ernstige gezondheidsproblemen tijdens of na uw reis tijdig naar een arts. Vertel uw (huis)arts in dat geval altijd dat u in het buitenland bent geweest.

Zie ook www.lcr.nl en de website van het ministerie van Volksgezondheid van Saoedi-Arabië: www.moh.gov.sa (Arabisch) en www.moh.gov.sa/en (Engels)