

Laat **diarree** je vakantie **niet** verpesten!



Neem **Imodium®** mee
in je reisapothek!

- ✓ **Werkt snel
tegen diarree**
- ✓ **Handig voor
onderweg**

Binnenkort vakantieplannen?

Wat een leuk vooruitzicht! Bij het maken van je koffer is je reisapotheek vermoedelijk niet het eerste waar je aan denkt. Toch is die belangrijk!

Ongemakken kunnen plots opduiken, en dan kan je maar beter goed voorbereid zijn.

Check voor vertrek dus zeker je reisapotheek.

In deze brochure vind je een handige checklist die je daarbij kan helpen.

Controleer je geneesmiddelen zeker ook op volgende zaken vóór je vertrek:

- ✓ Vervaldata
- ✓ Op een veilige plaats bewaard?
- ✓ Beschermd tegen zon en licht?
- ✓ Verpakkingen en bijsluiters aanwezig?



Algemene tips en advies voor

Heb ik inentingen nodig?

Vaccinaties zijn vaak niet verplicht, maar worden voor veel landen wel aangeraden, in het bijzonder voor reizen buiten Europa.

Je huisarts weet welke vaccins hij of zij zelf kan toedienen en voor welke inentingen je naar het Instituut voor Tropische Geneeskunde of een ander bekend vaccinatiecentrum moet.

Welke inentingen heb ik al gehad?

Indien je geen vaccinatiekaart of boekje van Kind en Gezin (L'ONE) hebt, kan je via MyHealthViewer online je vaccinaties raadplegen. Log in met je elektronische ID en pincode of via de app "itsme®".


Je huisarts kan je hierover ook altijd extra informatie geven.

www.myhealthviewer.be

Meer informatie?

Raadpleeg de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde voor advies over de aangewezen vaccinaties in bepaalde landen, of om een afspraak te maken:

www.wanda.be

 My HealthViewer



W A N D A

een zorgeloze vakantie

Eten en drinken

- Vermijd rauw of onvoldoende gekookt voedsel.
- Vermijd kraanwater en ijsblokjes.
- Let op met voedsel bereid op onhygiënische plaatsen (zoals straatkraampjes).
- Drink voldoende water (liefst 2 tot 3 liter per dag).

Handhygiëne

- Was je handen met water en zeep of met ontsmettende handgel vóór het koken of eten en na gebruik van het toilet.

Zonbescherming

- Vermijd volle zon tussen 11 en 15 uur.
- Gebruik voldoende en regelmatig zonnecrème (herhaal zeker na het zwemmen).
- Draag een hoofddeksel.
- Bescherm je ogen met een goede zonnebril.

Dieren en insecten

- Streel liever geen (huis)dieren.
- Bescherm je tegen muggen- en tekenbeten.

Blijf zorgeloos op rookvrije plaatsen!

Met de nicorette® Spray verlicht je je trek in een sigaret binnen 30 seconden*. Hou hem binnen handbereik op rookvrije plaatsen zoals het vliegtuig of hotel.

*Bij 2 verstuivingen. Start steeds met één verstuiving. Vermindert je trek niet, gebruik dan een tweede verstuiving.



nicorette® Mondspray bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Buiten het zicht en bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiters. Vraag advies aan uw arts of apotheker. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IMO-2025-91664

Wat bij diarree?

Diarree komt vaak voor bij reizigers en kan zeer uiteenlopende oorzaken hebben. Maar liefst 1 op de 3 mensen die naar warme landen reizen krijgt weleens last van diarree. Diarree is meestal te behandelen en duurt zelden langer dan een paar dagen.

Hoe behandelen?

- Drink voldoende water om dehydratie te voorkomen (liefst 2 tot 3 liter per dag).
- Voor kinderen: neem extra elektrolyten (je apotheker heeft een kant-en-klare samenstelling in huis).
- Zorg dat je voldoende voedingsstoffen opneemt, maar eet wat soberder.
- Roken is nooit een goed idee, zeker niet bij diarree.
- Behandel met een geschikt middel zoals Imodium®.



Werkt snel tegen diarree

Smelt meteen, zonder water

Handig voor onderweg

IMODIUM® INSTANT (loperamidehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. Niet langer dan 2 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IMO-2025-91664

Wat bij constipatie?

Jij bent op je vakantiebestemming aangekomen, maar je spijsvertering nog niet. Op reis kan je last hebben van verstopping of constipatie. Ook hier kunnen verschillende factoren een rol spelen (ander voedingspatroon, verstoord ritme, stress ...). Het kan soms een paar dagen duren voor je darmactiviteit weer genormaliseerd is.

Hoe behandelen?

Bij verstopping kan je een snelwerkend laxeermiddel met lokale werking gebruiken zoals het microlavement Microlax®. De werking binnen voorspelbare tijd (binnen de 5 tot 20 minuten) zorgt ervoor dat je jouw dag beter kan inplannen. Dat geeft gemoedsrust, zeker als je op reis bent.



Werkt snel, binnen de 5 tot 20 minuten

Voorspelbaar effect

Lokale werking

MICROLAX®, oplossing voor rectaal gebruik (natriumlaurylsulfoacetaat, sorbitol, natriumcitraatdihydraat) is een geneesmiddel. Tijdens zwangerschap en borstvoeding en bij kinderen jonger dan 6 jaar enkel gebruiken op advies van de arts. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IMO-2025-91664

Checklist

Medicatie tegen:

- diarree (bv. Imodium®)
- constipatie (bv. Microlax®)
- misselijkheid/reisziekte
- allergie
- pijn en koorts
- spierpijn
- griepelijke klachten
- verstopte neus
- keelpijn
- voor hulp bij stoppen met roken:
nicotinevervanger (bv. nicorette®)

EHBO:

- ontsmettingsmiddel
- pleisters
- schaarstje
- verband
- koortsthermometer
- zalf voor brandwonden
- ontsmettende handgel
- (teken)pincet
- medische toelating voor het vervoer van
vloeistoffen en/of spuiten op het vliegtuig

Denk ook aan:

- zonnecrème en aftersun
- goede zonnebril
- insectenwerend middel en verzachtend
middel voor beten
- handcrème
- lippenbalsem
- lenzenvloeistof

TIP

Vergeet ook zeker je
standaardmedicatie niet
(bv. anticonceptie ...)

Heb je

kinderen?

Vraag raad aan
je apotheker.

Noodnummers

Internationale noodoproep

In Europa: 112 (gratis nummer)

Andere landen: zoek het nummer alvast online op en sla het op in je telefoon

Instituut voor Tropische Geneeskunde

Reisadvies: www.wanda.be

Gepersonaliseerd reisadvies enkel op afspraak

Algemene vragen: +32 (0)3 247 66 66

Child Focus

België: 116 000 (gratis nummer)

Internationaal: +32 2 475 44 99

Vergeet gegevens van je reisbijstand en medische bijstand van je mutualiteit niet mee te nemen.

Andere belangrijke contactpunten voor jou:

Hulp online

www.diplomatie.belgium.be

Voor informatie over veiligheid en gezondheid in bepaalde landen, adressen van Belgische consulaten in het buitenland en de benodigde reisdocumenten.

Ne laissez pas la diarrhée gâcher vos vacances !



**Emportez Imodium[®] dans
votre pharmacie de voyage !**

- ✓ Agit rapidement
contre la diarrhée
- ✓ Pratique en
déplacements

Vous avez des projets de vacances ?

Quelle perspective réjouissante ! La pharmacie de voyage n'est pas la première chose à laquelle on pense quand on prépare ses valises. Et pourtant... Elle fait toute la différence !

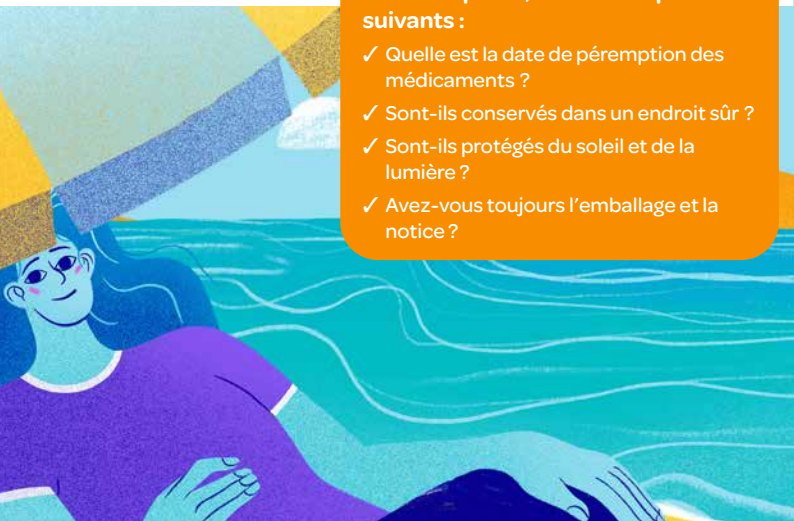
Personne n'est à l'abri de désagréments soudains. Mieux vaut y être bien préparé.

Pensez à vérifier votre pharmacie de voyage avant de partir.

Vous trouverez dans cette brochure une check-list pratique pour vous y aider.

Avant de partir, vérifiez les points suivants :

- ✓ Quelle est la date de péremption des médicaments ?
- ✓ Sont-ils conservés dans un endroit sûr ?
- ✓ Sont-ils protégés du soleil et de la lumière ?
- ✓ Avez-vous toujours l'emballage et la notice ?



Conseils généraux pour des

Dois-je me faire vacciner ?

En général, les vaccins ne sont pas obligatoires, mais recommandés pour de nombreux pays, en particulier pour les voyages en dehors de l'Europe.

Votre médecin généraliste vous indiquera les vaccins qu'il peut administrer lui-même et ceux pour lesquels vous devez vous rendre à l'Institut de Médecine Tropicale ou dans un autre centre de vaccination agréé.

Quels vaccins ai-je déjà reçus ?

Si vous n'avez pas de carte de vaccination ni de carnet ONE, vous pouvez consulter vos vaccinations en ligne via MyHealthViewer. Connectez-vous avec votre ID électronique et votre code PIN ou via l'application "itsme®".


Votre médecin généraliste pourra aussi vous renseigner davantage à ce sujet.

www.myhealthviewer.be

Plus d'informations ?

Vous pouvez consulter le site de l'Institut de Médecine Tropicale pour obtenir des conseils sur les vaccins recommandés pour les voyages dans certains pays. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous sur :

www.wanda.be

 My HealthViewer



W A N D A

vacances sans souci

Nourriture et boissons

- Évitez les aliments crus ou insuffisamment cuits.
- Évitez l'eau du robinet et les glaçons.
- Prenez garde aux aliments préparés dans des endroits à l'hygiène douteuse (comme les étals de rue).
- Buvez beaucoup d'eau (de préférence 2 à 3 litres par jour).

Hygiène des mains

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec un gel désinfectant pour les mains avant de cuisiner ou de manger et après chaque passage aux toilettes.

Protection solaire

- Évitez le soleil entre 11 h et 15 h.
- Utilisez une protection solaire suffisante et régulière (renouvelez l'application après chaque baignade).
- Portez un couvre-chef.
- Protégez vos yeux avec de bonnes lunettes de soleil.

Animaux et insectes

- Évitez de caresser les animaux (domestiques).
- Protégez-vous contre les piqûres de moustiques et les morsures de tiques.

Fréquentez les lieux non-fumeurs l'esprit serein !

nicorette® Spray diminue l'envie d'une cigarette en 30 secondes*. À portée de main dans les lieux non-fumeurs comme l'avion ou l'hôtel.

*Avec 2 pulvérisations. Commencez toujours par une pulvérisation. Si l'envie de fumer ne passe pas, utilisez une seconde pulvérisation.

nicorette® Spray Buccal contient de la nicotine et est un médicament pour adultes. Pas d'utilisation par les non-fumeurs. Tenir hors de portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IMO-2025-91664



Que faire en cas de diarrhée?

La diarrhée est fréquente chez les voyageurs et peut être d'origines très diverses. Pas moins d'une personne sur trois voyageant dans des pays chauds souffre de diarrhée à un moment ou à un autre. La diarrhée peut généralement être soignée et dure rarement plus de quelques jours.

Comment la traiter ?

- Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation (de préférence 2 à 3 litres par jour).
- Pour les enfants : donnez-leur des électrolytes supplémentaires (votre pharmacien dispose d'une préparation prête à l'emploi).
- Veillez à absorber suffisamment de nutriments, mais mangez plus léger.
- Le tabac est toujours à proscrire, surtout en cas de diarrhée.
- Prenez des médicaments appropriés tels qu'Imodium®.



Agit rapidement contre la diarrhée

Fond instantanément, sans eau

Pratique en déplacements

Imodium® Instant (chlorhydrate de loperamide) est un médicament. Ne pas administrer à des enfants de moins de 6 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 2 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IMO-2025-91664

Que faire en cas de constipation?

Vous êtes arrivé sur votre lieu de vacances, mais votre transit tourne au ralenti. En voyage, il se peut que vous souffriez de constipation ou d'aérophagie. Divers facteurs peuvent être impliqués (alimentation différente, rythme perturbé, stress...). Il faut parfois quelques jours pour que l'activité intestinale se normalise.

Comment la traiter?

En cas de constipation, vous pouvez utiliser un laxatif à action rapide et locale comme le microlavement Microlax®. Son action dans un délai prévisible (dans les 5 à 20 minutes) vous permet de mieux planifier votre journée. De quoi avoir l'esprit tranquille, surtout si vous êtes en voyage.



Agit rapidement, en 5 à 20 minutes

Effet prévisible

Action locale

Microlax®, solution pour usage rectal, (laurylsulfoacétate de sodium, sorbitol, citrate de sodium dihydraté) est un médicament. Pas d'utilisation sans conseil médical pendant la grossesse et l'allaitement et chez les enfants de moins de 6 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IMO-2025-91664

Check-list

Médicaments :

- diarrhée (par ex. Imodium®)
- constipation (par ex. Microlax®)
- nausées/mal des transports
- allergie
- douleurs et fièvre
- douleurs musculaires
- symptômes grippaux
- nez bouché
- maux de gorge
- aides au sevrage tabagique : substituts nicotiniques (par ex. nicorette®)

CONSEIL
N'oubliez pas non plus vos
médicaments habituels
(par ex. contraception, etc.).

Premiers soins :

- désinfectant
- pansements
- ciseaux
- bandage
- thermomètre
- pommade pour les brûlures
- gel hydroalcoolique
- pince à épiler
- autorisation médicale pour le transport de liquides et/ou de seringues dans l'avion

**Vous avez
des enfants?
Demandez
conseil à votre
pharmacien.**

À ne pas oublier :

- crème solaire et après-soleil
- lunettes de soleil
- répulsif contre les insectes et pommades contre les piqûres
- crème pour les mains
- baume pour les lèvres
- solution pour lentilles

Numéros d'urgence

Appel d'urgence international

Europe : 112 (numéro gratuit)

Autres pays : recherchez le numéro en ligne en amont et enregistrez-le sur votre téléphone.

Institut de Médecine Tropicale

Conseils de voyage : www.wanda.be

Conseils de voyage personnalisés sur rendez-vous uniquement

Renseignements généraux : +32 (0)3 247 66 66

Child Focus

Belgique : 116 000 (numéro gratuit)

International : +32 2 475 44 99

N'oubliez pas d'emporter les détails de l'assistance voyage et de l'assistance médicale de votre mutuelle.

Autres points de contact importants pour vous :

Aide en ligne

www.diplomatie.belgium.be

Pour des informations sur la sécurité et la santé dans certains pays, les adresses des consulats belges à l'étranger et les documents de voyage nécessaires.