

Rejseråd til Zanzibar

Mange sygdomme kan forbygges gennem vaccination, men man kan også minimere risikoen for andre sygdomme og helbredsproblemer ved at undgå risikoadfærd. Du kan således reducere risikoen for at blive syg, ved at beskytte sig mod insektstik, undgå at indtage forurenede drikke og fødevarer (næsten umuligt), undlade ubeskyttet seksuel kontakt, undgå blodkontakt, kontakt med dyr, bade i ferskvand - men ikke mindst ved brug af sund fornuft. I disse rejseråd finder du gode råd om hvordan du kan forebygge og forholde dig til relevante sygdomme.

Mpox (Abekopper)

I august 2024 har WHO meldt at der er udbrudt Mpox i Den Demokratiske Republik Congo i det centrale Afrika med spredning til nabolandene.

Mpox skyldes en sjælden virus, som er i familie med koppevirus. Sygdommen menes at komme fra gnavere, som giver smitte videre til aber og mennesker. Mpox er mindre alvorlig end kopper. Smitte kan ske mellem mennesker ved nær kontakt, og overføres typisk hos personer der bor sammen, via smitte fra luftveje, eller tæt kontakt med kropsvæsker. Smitte kan også ske direkte fra dyr. Perioden fra man bliver smittet, til man får symptomer er i gennemsnit 6-16 dage. Man kan først smitte andre, når man har symptomer.

Mpox-vaccination indgår ikke aktuelt som en del af anbefalingerne ved rejser til lande med mpox-udbrud, og det er heller ikke muligt på nuværende tidspunkt at tilkøbe vaccinen som rejsende.

For at forebygge smitte med Mpox, anbefales følgende:

- Undgå hud-til-hud kontakt med personer med udslæt, der ligner Mpox.
- Undgå berøring af personer med/ved mistanke om Mpox.
- Undgå berøring af genstande og redskaber, der er brugt af personer med/eller med mistanke om Mpox: eksempelvis service, håndklæder, tøj, sengetøj og lignende.
- Vask hænder med vand og sæbe eller anvend håndsprit – særligt før spisning, før berøring af dit ansigt og efter toiletbesøg.

Forebyggende vaccination til særlige risikogrupper, hvor der er en lægelig indikation, kræver henvisning fra egen læge, til yderligere vurdering hos infektionsmediciner. Læs mere [her](#).

Dyrebid

Bid fra dyr kan fremkalde betændelse i såret, forgiftning og i sjældne tilfælde føre til alvorligere infektioner, som kræver hospitalsindlæggelse.

Rabies (hundegalskab) er særligt farligt, og kan forekomme efter bid fra hunde, katte, aber, flagermus og andre dyr. Rabies er en virus sygdom, der angriber hjernen, og er potentielt livstruende uden hurtig behandling.

Dyrebid - generelt

- Husk at sikre dig at din stivkrampevaccination stadigvæk dækker inden afrejse.
- Undgå dyrekontakt og vær i særdeleshed opmærksom på ikke at kæle med fremmede og ukendte dyr – heller ikke dyreunger.
- Alle dyrebid bør umiddelbart vaskes med vand og sæbe.
- Eventuelle fremmedlegemer fjernes.
- Ved dybe dyrebid bør der søges læge med henblik på vurdering af bidet og eventuelt opstart af antibiotika og stivkrampevaccine. Ved mulighed for rabies se nedenfor.
- Hvis såret væsker, behandles med sæbevask i 10 minutter 2-3 gange dagligt. Når såret er helt tørt, er vanlig vask tilstrækkeligt.
- Ved tegn på infektion i form af tiltagende smerte, dunken, rødmen og hævelse, pusdannelse, lymfeknudehævelse, blodforgiftning (røde streger som strækker sig fra såret i retning mod de nærmeste lymfeknuder i f.eks. armhule eller lyske) eller feber søges læge umiddelbart.

Rabies

Smitte forekommer ved krads og bid – primært fra hunde, katte og aber. Det kan forebygges ved ikke at opsøge dyrene selv, undgå at have mad på sig (heller ikke i tasker), da aber lugter det med det samme. Hold dig fra at fodre dyrene, og lad heller ikke de lokale fodre dem for "underholdnings" skyld. Skulle uheldet være ude, bør såret vaskes grundigt med vand og sæbe i 15-20 minutter – kontakt rejseforsikring og opsøg et hospital hvor de kan opstarte behandling, hurtigst muligt.

Danske Lægers Vaccinations Service A/S

✉ vaccination@dvs.dk  sikkerrejse.dk  77 99 77 99



Insektstik

En lang række sygdomme i troperne overføres via myg. Malaria overføres af en myg som er mest aktiv fra solnedgang til solopgang, hvorimod denque feber overføres af myg som er mest aktive fra solopgang til solnedgang.

Insektstik

- Bær lange bukser, strømper og trøjer med lange ærmer.
- Bær gerne tøj i lyse farver. Mørke farver tiltrækker myg.
- Brug et insektafvisende middel på huden. Sov under et myggenet, imprægneret mod myg, hver nat. Sov helst i rum med myggenet monteret for vinduerne eller med aircondition.
- Hvis soveværelset ikke har aircondition eller har myggenet for vinduerne, bør værelset sprayes med et insektmiddel.

Myggenet

- Sammen med regelmæssig brug af forebyggende malariamedicin er myggenet omkring sengen den mest effektive metode til forebyggelse af malaria.
- Virkningen af et myggenet øges 2-4 gange ved imprægnering med Permetrin.
- Konsekvent brug af myggenet omkring sengen mindsker risikoen for at få malaria med ca. 50%. Et imprægneret net bør re-imprægneres efter 6 måneder.
- Myggenettet skal være så stort, at det kan bøjes ind under madrassen eller liggeunderlaget og bør hænge så løst, at man ikke uforvarende kommer i berøring med det i løbet af natten.

Insektafvisende midler

- I Danmark kan man købe myggebalsam indeholdende N,N-Diethyl-3-methylbenzamide (DEET) eller icaridin (Autan®). DEET og icaridin-holdige præparater med en koncentration af aktivt stof på mindst 20 % betragtes som ligeværdige
- Vi anbefaler at den anvendte myggespray indeholder mindst 20-50% DEET.
- Insektafvisende midler (myggespray/balsam) kan virke irriterende for huden og må ikke komme i kontakt med slimhinder i f.eks. øjne, næse og mund. Vær opmærksom på det enkelte produkts anbefaling til brug på gravide, ammende og børn.

Danske Lægers Vaccinations Service A/S

✉ vaccination@dvs.dk 🌐 sikkerrejse.dk ☎ 77 99 77 99

Malariamedicin

Forebyggende malariapiller er sammen med beklædning, brug af myggebalsam samt myggenet over sengen om natten de vigtigste midler til at forebygge malaria. Der findes ikke noget middel som er 100 % effektivt til forebyggelse af malaria, og ingen malariapiller er helt fri for bivirkninger. Det er derfor vigtigt at valget af malariamiddel tilpasses efter rejsemål og rejse længde, så risiko for malaria og risiko for bivirkninger afvejes mod hinanden.


Bivirkninger og malariamedicin

- Alle lægemidler kan have bivirkninger. Bivirkninger er som regel lette og forbigående.
- Forebyggende malariapiller bliver tålt godt af de fleste.
- Milde bivirkninger mod malariamedicin ses ganske hyppigt.
- Bivirkninger til malariamedicin tåles fint af de fleste, men uanset hvilken forebyggende medicin som vælges, vil 2-5% (svarende til 1 ud af 30) ophøre med at indtage medicinen på grund af bivirkninger.
- Alvorlige bivirkninger er meget sjældne.

Piller til forebyggelse af malaria - Malarone (atovaquon + proguanil)

Tabletterne tages en gang dagligt, fra en dag før, under og 7 dage efter ophold i malariaområde. Tages sammen med et fedtholdigt måltid. Bivirkninger: Kvalme, opkastning, mavesmerter, abnorme drømme og diarré. Forsigtighedsregler: Må ikke tages af patienter med svært nedsat nyrefunktion eller af patienter med allergi mod atovaquon eller proguanil.

Danske Lægers Vaccinations Service A/S

✉ vaccination@dvs.dk  sikkerrejse.dk  77 99 77 99

Rejsediarré

Rejsediarré er langt det hyppigste helbredsproblem i forbindelse med udlandsophold og rammer 20-50 % af rejsende til udviklingslande. Langt de fleste tilfælde af rejsediarré er milde og varer ubehandlet 3-4 dage. De væsentligste problemer med rejsediarré er at det er hyppigt, det er svært at forebygge og det kan ødelægge ferien.

Rejsediarré kan skyldes infektion med bakterier, parasitter eller virus. Fælles er at de hyppigst smitter via indtagelse af forurenede vand eller fødemidler, men enkelte kan også smitte direkte fra person-til-person. Omkring 80-90 % af tilfældene skyldes bakterier, hvoraf E. coli (ETEC) er den hyppigste.

Forebyggelse af rejsediarré:

Selvom man er omhyggelig med hvad man spiser og drikker, kan det være svært at undgå at få rejsediarré. Anbefalingerne er

- Sund fornuft omkring valg af fødemiddel og drikkevarer. Vær opmærksom på at fødevarer har været varmet op til høj varme og at der er anvendt flaskevand til tilberedning. Vær særligt opmærksom på fødevarer der er rå.
- Drik ikke postevand, men kun vand på flaske som du selv har åbnet. Vær opmærksom på kun at bruge isterninger, der er lavet af flaskevand.
- God håndhygiejne, specielt i forbindelse med måltider. Vask hænder med vand og sæbe eller brug hånddesinfektionsmiddel.
- Forebyggende antibiotika anbefales generelt ikke.

Probiotika, mælkesyrebakterieholdige præparater, har ikke nogen væsentlig effekt på risikoen for at få rejsediarré og anbefales ikke.

Behandling af rejsediarré:

- Det er vigtigt at erstatte væske- og salttab. Indtag rigelig væske, særligt vand, evt. te med lidt sukker eller køb rehydreringsvæske (fås som pulver der blandes op i rent vand) på apoteket.
- Stoppende medicin, loperamid, kan anvendes ved mild til moderat rejsediarré. Loperamid kan købes i håndkøb på apoteket.
- Ved moderat til svær rejsediarré kan man overveje selvbehandling med antibiotika. Førstevalg er tbl. Azithromycin.
- Er diarréen blodig eller føler man sig alment svækket med høj feber, bør man umiddelbart søge lægehjælp. Man kan evt. opstarte behandling med antibiotika, men bør undgå stoppende medicin.

Danske Lægers Vaccinations Service A/S

✉ vaccination@dvs.dk  sikkerrejse.dk  77 99 77 99