

Beste Gambia reiziger,

Wat leuk dat je je hebt aangemeld voor een reis naar Gambia! Een reis die een indruk zal achterlaten die je nooit zult vergeten.

Voordat je vertrekt naar Gambia is het belangrijk dat je aan een aantal belangrijke zaken denkt. Zo dient je paspoort minimaal een half jaar geldig te zijn vanaf de vertrekdatum van je reis, en dien je zelf een reisverzekering (buiten Europa!) af te sluiten.

Verder is het belangrijk om een aantal vaccinaties te nemen en eventueel Malaria tabletten te bestellen en te slikken. Ga altijd goed beschermd op reis! Of je voor Gambia inentingen nodig hebt, hangt af van je gezondheidssituatie, je verblijfsduur, de gebieden die je bezoekt en je accommodatie. De diverse vaccinaties worden hieronder besproken.

De meeste vaccinaties worden door je zorgverzekering vergoed, maar dit is uiteraard afhankelijk van welke zorgverzekering je hebt afgesloten. Raadpleeg je zorgverzekering of arts om je hiervan op de hoogte te stellen.

Vaccinaties die verplicht zijn:

- **Cholera stempel**
Alle reizigers die naar Gambia afreizen hebben een Cholera Not Indicated Verklaring, oftewel Cholerastempel, nodig.
- **Gele koorts**
De gele koorts vaccinatie is alleen verplicht wanneer je Gambia inreist vanuit een land waar gele koorts voorkomt. Deze ziekte komt alleen in Afrika en Zuid-Amerika voor. Ook in Gambia komt gele koorts voor. Als je vanuit Nederland naar Gambia reist, en onderweg niet in een gele koorts land komt, is de gele koorts vaccinatie voor jou niet verplicht.

Inentingen die worden aanbevolen ongeacht de verblijfsduur:

- **DTP**
De DTP vaccinatie beschermt tegen drie ernstige infectieziekten: difterie, tetanus en polio. De DTP inenting geeft bescherming die tien jaar duurt.
- **Hepatitis A (Geelzucht)**
Een inenting tegen hepatitis A geeft één tot drie jaar bescherming (afhankelijk van het merk vaccin). Als de inenting herhaald wordt, geeft dat een bescherming van 30 tot 40 jaar.
- **BMR vaccinatie**
De BMR inenting geeft een levenslange bescherming. Deze vaccinatie wordt echter alleen aanbevolen wanneer je geen mazelen hebt gehad of nooit tegen de mazelen bent gevaccineerd.
- **Malaria**
Malaria komt in Gambia het gehele jaar voor. Een arts kan je adviseren welke specifieke medicatie je het best kunt gebruiken. Malaria kun je krijgen via een muggenbeet. De muggen die deze ziekte overbrengen steken voornamelijk 's avonds, 's nachts en in de vroege ochtend. De kans op malaria wordt verminderd door onder een muskietennet te slapen (dit is aanwezig tijdens je verblijf in Gambia!), bedekkende kleding te dragen en gebruik te maken van mugwerende middelen met DEET. Bij koorts tijdens of na je verblijf in een malariagebied is het belangrijk om binnen 24 uur een arts te bezoeken.

Voorkom dat je tijdens je verblijf in Gambia onnodige gezondheidsrisico's oploopt en ga goed beschermd op reis! Wil je direct een afspraak maken i.v.m. bovenstaande inentingen, heb je meer vragen of wil je deskundig en professioneel gezondheidsadvies? Raadpleeg dan de website van de

Travel2Learn

Van den Endelaan 14 - 2181 EK Hillegom – 06 33941822

www.travel2learn.nl – info@travel2learn.nl

KvK : 28078808 - Bank: NL50INGB0007494989

Reispoli (www.dereispoli.nl) of bel met de polikliniek op het nummer [\(023\) 78 91 616](tel:0237891616). De reispoli kan je voorzien van actuele informatie over het voorkomen van ziekten op reis en over hoe je goed beschermd en veilig op vakantie kunt gaan.

De reispoli is gevestigd op de volgende locaties:

- **Locatie Hoofddorp**
Spaarnepoort 5, Hoofddorp
Begane grond van het GGD-gebouw
- **Locatie Heemskerk**
Duitslandlaan 3, Heemskerk
- **Locatie Haarlem**
Zijlweg 200, 2015 CK Haarlem

Met vriendelijke groeten,

Travel2Learn

www.travel2learn.nl

Travel2Learn

Van den Endelaan 14 - 2181 EK Hillegom – 06 33941822

www.travel2learn.nl – info@travel2learn.nl

KvK : 28078808 - Bank: NL50INGB0007494989