



3 Misschien vervelend, maar wel belangrijk



3 *Misschien vervelend, maar wel belangrijk*

3.1 *Douane*

Het is zo dat de in- en uitvoer van de meeste goederen internationaal geregeld is. Het kan wel gebeuren dat men vraagt om een aankoopbewijs van bepaalde toestellen of luxe artikelen voor te leggen. Denk maar aan je p.c, je gsm, je i-pod, ...

Alle in een Lidstaat aangekochte producten mogen vrij van invoerrechten het land binnen voor zover het producten voor persoonlijk gebruik betreft.

3.2 *Consulaire bijstand*

België is in het buitenland vertegenwoordigd door ambassades en consulaten. Het is zo dat ambassades gevestigd zijn in de hoofdstad van het land dat hun ambtsgebied is. Dit kan zich uitstrekken tot de aangrenzende landen, als deze geen vertegenwoordiging hebben. Tot op zekere hoogte verlenen ze bijstand aan landgenoten die in moeilijkheden verkeren. De ambassades kunnen niet alles oplossen en zij zijn gebonden aan de Belgische wetgeving en het internationale recht.

Waarmee kunnen de ambassades en consulaten je helpen?

Het is niet mogelijk om hier een volledige lijst te geven, aangezien elk individueel geval verschillend is. Een ambassade of consulaat kan mogelijks het volgende doen:

- Bij verlies of diefstal van een identiteitskaart of paspoort een vervangend reisdocument verstrekken.
- Je helpen om met iemand in België, die u verder kan helpen, contact op te nemen.
- Hulp bieden bij het zoeken naar vermiste personen.
- Een lijst geven met de lokale advocaten, geneesheren en tolken.

Wat doen ambassades of consulaten niet.

- Optreden in privé-aangelegenheden, cfr medische kosten.
- Een hotel reserveren of woning zoeken.
- Zorgen voor een voorkeursbehandeling in een ziekenhuis.
- Zorgen voor de verlenging van uw visum of werkvergunning.

Voor meer informatie kan je terecht op volgende website:

<http://www.diplomatie.be>

3.3 *Algemene tips*

Het gebeurt soms dat “buitenlanders” in botsing komen met de cultuur van het gastland.

We willen er hier toch wel even op wijzen dat het lang niet in alle landen vanzelfsprekend is om vrij je mening te kunnen zeggen. Wees dus voorzichtig met het uiten van kritiek en bepaalde humoristische opmerkingen.

Het is bovendien zo dat het niet wil zeggen dat als je de taal spreekt je ook alle nuances kan leggen of begrijpt die de native speaker bedoelt.

In zuiderse landen wordt heel vaak belang gehecht aan de kleding van (vrouwelijke) bezoekers. Onze raad is om de lokale gebruiken en tradities in acht te nemen en te volgen.

3.3.1 *Naleven van de wet*

Als bezoeker van een land ben je, net als de inwoners zelf, onderworpen aan de wetten van dat gastland. Hieronder staan enkele zaken waar je zeker op moet letten om problemen te vermijden.

3.3.2 *Wat met alcohol?*

Kijk bij aankomst in het gastland goed na welke promillentolerantie er in voege is.

3.3.3 *Wat met drugs?*

Wij geven jullie de raad om elk bezit van verdovende middelen en contacten met druggebruikers te vermijden. Het komt regelmatig voor dat personen met de kleinste hoeveelheid drugs (ook al zijn ze voor eigen gebruik) gearresteerd worden. In vele landen maakt men geen verschil tussen hard- en softdrugs. Het vervoer en bezit worden meestal zeer zwaar bestraft.

3.3.4 *Wat met de verkeerswet?*

Hou voldoende rekening met de lokale verkeersregels (verlenen van voorrang, maximumsnelheid, helm, ...).

Let ook altijd op de voorwaarden om te mogen rijden. Denk maar aan de minimumsnelheid en de geldigheid van het rijbewijs.

3.4 *Gezondheid in het buitenland*

3.4.1 *Algemeen*

Als je naar het buitenland gaat, of het nu is om te studeren of te werken, heb je meestal een lange en vermoeiende reis voor de boeg. Dikwijls kom je terecht in een ander klimaat en gelden er andere hygiënische omstandigheden.

Dit zijn vaak oorzaken van gezondheidsproblemen op reis. Zoals bij alle problemen geldt onze raad dat voorkomen dikwijls beter is dan genezen. Vandaar deze tips, omdat je met goede voorzorgsmaatregelen dikwijls al een heel eind op de goede weg bent.

Een goede voorbereiding begint, volgens ons, lang voor het vertrek. Dit is zeker van toepassing indien je inenting nodig zou hebben. (zie punt 3.4.2)

Koffers pakken?

Het is nuttig om in het achterhoofd te houden dat het in zuidere landen ook kil kan zijn. Dit geldt zeker voor gebouwen met airconditioning. Neem genoeg geschikte kleding mee die ten eerste voldoende bescherming biedt tegen de zon, maar ook voldoende warmte geeft bij wind, koude of regen.

In warme, bosrijke of vochtige streken is het ook aan te raden om een middel tegen insectenbeten mee te nemen.

Reisapotheek meenemen?

Het is geen overbodige luxe om eraan te denken dat vele medicijnen, die in België vrij te verkrijgen zijn in het buitenland minder vlot of zelfs helemaal niet te verkrijgen zijn of onder een andere merknaam bekend zijn. Het gaat heel vaak om pijnstillers, middelen tegen buikloop of koorts, zalf tegen insectenbeten, ...

Het is voor brildragers misschien wel nuttig om voor een reservebril of een voorschrift van de oogarts te zorgen.

Hygiëne

De hygiënische omstandigheden, de andere keuken en het iets warmere klimaat zorgen heel vaak voor de bekende "tourista".

We geven je daarom de raad om goed op de kwaliteit van drinkwater te letten. Neem, indien mogelijk, altijd mineraalwater uit flessen. Vermijd rauwe groenten of fruit dat je niet zelf hebt gewassen of waar je niet zeker van bent of het wel gewassen is.

Er is ook voorzichtigheid geboden bij het eten van bepaalde gerechten, zoals rauwkost, rauwe eieren, schaaldieren, verse kaas, ijs, enz.

Zorg er zelf ook voor dat je in warme landen zelfs de kleinste wondjes goed ontsmet.

Bezoek arts of tandarts

Voor je vertrekt, is het misschien geen slecht idee om eerst eens bij je huisarts langs te gaan.

Wip ook eens binnen bij je tandarts voor een controleonderzoek. Er is immers niets zo vervelend als tandpijn als je in het buitenland zit.

3.4.2 Kort overzicht van de vaccins

We geven hier een vrij kort overzicht van de meest voorkomende ziektes en vaccins. Voor meer en uitvoeriger informatie over inenting en andere mogelijke voorzorgsmaatregelen verwijzen we je door naar het Instituut voor Tropische Geneeskunde in Antwerpen.

- **Difterie en tetanus:** De immuniteit voor deze ziektes wordt het beste onderhouden door je om de 10 jaar opnieuw te laten inenten.
- **Hepatitis A:** Je raakt het vaakst besmet langs digestieve weg. (drank en voedsel) Je komt deze ziekte heel vaak tegen in landen met vrij lage hygiënische normen.
- **Hepatitis B:** Wordt overgedragen via speeksel, bloed en seksueel contact. Deze ziekte is veel ernstiger dan de A variant. De vaccinatie gebeurt door twee inspuitingen, met een maand tussentijd. Dit wordt na zes maanden nog eens herhaald en de bescherming is meestal levenslang.
- **Tyfus:** De besmetting gebeurt hier bij het eten van besmet voedsel of drinken van besmet water. Wie in gebieden komt met slechte hygiënische omstandigheden zou zich moeten laten inenten. De inenting moet ten laatste 15 dagen voor het vertrek gebeuren en is 3 jaar geldig.

Deze voorgaande informatie vervangt op geen enkele wijze de raad die alleen een arts kan geven. Ga dus tijdig bij je huisarts langs. Je kunt ook terecht op onderstaande websites:

<http://www.itg.be>

<http://www.reisgeneeskunde.be>

Je kan ook telefonisch contact opnemen met het Instituut voor Tropische Geneeskunde op hun gratis nummer: 0900/10110

3.5 Last but, not least

Als je in het buitenland studeert, zijn er enkele niet onbelangrijke details, die je niet mag vergeten.

3.5.1 Contact met de thuisblijvers.

Zorg dat je regelmatig contact onderhoudt met het thuisfront. Zij zijn vast en zeker geïnteresseerd in je ervaringen en belevenissen.

Kijk bij voorbaat goed na of je een gsm kaart hebt die ook in het buitenland functioneert en of de verbindingen in het land in kwestie niet te wensen over laten. Een andere mogelijkheid is om in het land van bestemming een nieuwe SIM kaart te kopen. Dit is vaak een verstandige investering, want op deze manier kan je aanzienlijk veel geld besparen op je gesprekken met het thuisfront en eventuele vrienden die je daar ter plaatse maakt.

Een tweede mogelijkheid om in contact te blijven is om gebruik te maken van internet. Hier is een nuttige suggestie om ervoor te zorgen dat beide partijen over een hotmailadres beschikken. Zo kan je van elke computer je mails lezen en versturen

Je kunt bovendien gratis bellen via het internet met Skype.

3.5.2 Medische info.

Op het medische vlak mag je ook enkele dingen niet uit het oog verliezen.

Zorg allereerst dat je een document in de taal van je gastland of in het Engels hebt waarop duidelijk staat vermeld wie er moet gecontacteerd worden in geval van ongeval of ziekte.

Als je allergisch bent aan bepaalde vormen van medicatie, vraag dan aan je huisarts een kaartje waar je allergieën staan op vermeld. Hetzelfde geldt voor allergieën aan insectenbeten, bepaalde voedingsstoffen, ... Het bespaart veel rompslomp en problemen als er meteen wordt vermeld welk tegengif kan toegediend worden.

Als je medicatie hebt die je dagelijks gebruikt, zorg dan voor een voorraad om mee te nemen of voor voldoende voorschriften. Het is vaak nuttig als de voorschriften in het Engels zijn en als de samenstelling van de medicatie op het voorschrift staat. Als het medicijn in kwestie niet voor handen is, kan de apotheker ter plaatse het nog voor jou bereiden.

Ga ook tijdig na of er voor het gastland in kwestie nog specifieke inentingën vereist zijn.

Let hier goed op, want sommige dienen één jaar voor je vertrek de eerste keer gebeuren en mogelijks zes maand voor je vertrek nog een tweede keer. Voor alle nuttige informatie rond dit onderwerp kan je terecht op de site van het Instituut voor Tropische Geneeskunde. (zie hoger)

Het is ook niet onverstandig om te zorgen dat je op het vlak van anticonceptie je voorzorgen neemt. Condooms zijn niet in alle landen vrij te verkrijgen en vaak zijn ze ook van minderwaardige kwaliteit. Voor meisjes willen we toch aanraden om een voorraad anticonceptiepillen mee te nemen of ten minste te zorgen dat je genoeg voorschriften bij je hebt. Zorg dus dat je voor je vertrekt een bezoek brengt aan je huisarts. Hij kan je met raad en daad bijstaan over alle maatregelen die je moet nemen. Ga zeker en vast ook eens langs bij je mutualiteit om te vragen of er speciale formulieren zijn die je moet invullen voor je vertrekt.

Sinds 1 juni 2006 is er de Europese Ziekteverzekeringkaart. Iedereen die bij een mutualiteit is aangesloten en de bijdragen betaalt voor de aanvullende verzekering heeft recht op deze kaart. De kaart is maximaal 2 jaar geldig. Als je voor een opleiding in het buitenland verblijft, is de kaart voor 1 jaar geldig. Je hebt dan recht op de terugbetaling van de noodzakelijke zorgen, bij ziekte of ongeval in het land waar je verblijft.

Er zijn wel enige voorwaarden:

- Je moet tussen de 17 en 25 jaar oud zijn.
- Je moet genieten van het recht op kinderbijslag in België.
- Je moet een certificaat van inschrijving van de buitenlandse onderwijsinstelling kunnen voorleggen.

De kaart dekt niet alle kosten. Het is dus niet onverstandig om een extra verzekering af te sluiten.

Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie.
De verantwoordelijkheid voor deze publicatie (mededeling) ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.