

Gezondheidsrisico's bij activiteiten in de modder

Deelname aan modderlopen en andere activiteiten in de modder geeft een verhoogd risico op het oplopen van een infectieziekte. Bij contact met of het inslikken van modder kunnen ziekmakende virussen en bacteriën in het lichaam komen. Hierdoor kunnen klachten ontstaan van met name het maag-darmstelsel, maar ook van de ogen, oren en huid (vooral bij open wondjes). Als u klachten krijgt zoals koorts, spierpijn, braken of hoofdpijn, neem dan contact op met uw huisarts. Vertel uw arts dat u heeft deelgenomen aan een activiteit in de modder.

Wat kunt u doen?

De volgende maatregelen kunnen gezondheidsrisico's bij deelname aan een mud/survivalrun helpen beperken;

- slik geen water of modder in. Houd uw mond gesloten op het moment dat u in contact komt met modder,
- ga direct na de activiteit douchen en droog u goed af,
- dek wondjes goed af voordat u in contact komt met modder,
- spoel wonden na de run uit met schoon water en desinfecteer wonden,
- bij verwondingen bestaat er een risico op een tetanusinfectie. U kunt zich hiertegen beschermen door een DTP- of tetanusvaccinatie. Een tetanusvaccinatie geeft maximaal 10 jaar bescherming. Controleer wanneer u de laatste vaccinatie heeft gehad.

Vermijd activiteiten in de modder als u;

- zwanger bent,
- een ziekte of medicatie hebt, die de afweer verminderen,
- ziek bent op de dag van het evenement (bijvoorbeeld diarree of koorts).

Heeft u een vraag over evenementen en activiteiten in de modder in relatie tot gezondheid, dan kunt u deze stellen aan de afdeling Infectieziektebestrijding van GGDregio Utrecht via telefoonnummer 030-608 60 86.