



Krankheitsprävention und Hygiene im Ausland

Folgende Verhaltensregeln sollte konsequent beachtet werden, um reisespezifische Gesundheitsprobleme zu minimieren:

- ▶ Versuchen Sie während der Reise so viel Schlaf wie möglich zu bekommen
→ Zeitverschiebung ("jet lag").
- ▶ Ausschließlich **sicheres** Wasser trinken. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen.
- ▶ Trinken Sie, **bevor** Sie durstig sind
→ Urin muß hellgelb und reichlich sein
→ Trinkflasche mitnehmen
- ▶ Ausschließlich **sichere Nahrungsmittel** verwenden, ansonsten gilt: Kochen, Schälen, Desinfizieren.
- ▶ Halten Sie unbedingt **Fliegen** von Ihren **Nahrungsmitteln** fern.
- ▶ **Waschen** Sie sich so oft wie möglich **mit Seife die Hände**, immer aber **nach** dem Stuhlgang und immer **vor** der Essenzubereitung und **vor** dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen, Einmalhandtücher verwenden.
- ▶ Nehmen Sie ggf. Ihre **Malariatabletten** regelmäßig ein.
- ▶ Benutzen Sie **Sonnenschutzmittel** mit einem hohen Lichtschutzfaktor
→ erst den Sonnenschutz, dann das Insektenschutzmittel auftragen.
- ▶ Tragen Sie bei hohem Infektionsdruck **imprägnierte Kleidung**, immer lange Ärmel und lange Hosen.
- ▶ Auf alle freien Körperstellen **Insektenschutzmittel**, auch tagsüber, auftragen!
→ nach Schwitzen regelmäßig nachbehandeln.
- ▶ Schlafen Sie unter **imprägnierten Insektennetzen**, schlagen Sie diese unter das Bett oder die Matratze ein.

- ▶ Vermeiden Sie jeden **Kontakt zu Haus- und Wildtieren**.
- ▶ Vermeiden Sie jeden Kontakt zu **Schlangen, Spinnentiere und Insekten**
→ grundsätzlich von Giftigkeit ausgehen.
- ▶ Halten Sie Unterkunftshygiene und damit Ihre Wohnung/Zimmer frei von Nagern.
- ▶ Schuhe, Kleidung, Kopfbedeckung, Bettzeug, Handtücher etc. vor Benutzung immer Ausschütteln.
- ▶ Vermeiden Sie unbedingt den **Kontakt der Haut mit Umweltwasser und Erdreich**
→ Laufen Sie nie barfuss.
- ▶ Halten Sie Ihre **Haut sauber und trocken** und Ihre Nägel kurz, auch kleine Verletzungen sofort richtig behandeln lassen.
- ▶ Jede **Temperaturerhöhung und Fieber** oder andere Gesundheitsstörungen so früh wie möglich durch einen Arzt abklären lassen
- ▶ Vermeiden Sie **Sexualkontakte**, benutzen Sie **Kondome**.
- ▶ Sprechen Sie mit Kollegen, Regionalarzt od. ggf. Psychologen über **emotionale Belastungen** und ihre Empfindungen. Beobachten Sie Ihre Kollegen und unterstützen Sie diese wo notwendig, mit Belastungen fertig zu werden.
- ▶ Bei Gesundheitsstörungen und **Fieber nach Rückkehr** den behandelnden Arzt unbedingt auf die Reise hinweisen.

Mit freundlicher Empfehlung

**Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg
Tel. : 06172/999-5800, -5870**