Reisemedizinische Empfehlungen

Gesundheit/ Medizin:
- ➔ Auslandskrankenversicherung abschließen (beruflich ggf. steuerlich absetzbar), Rückholversicherung erwägen
- ➔ individuelle Reiseapotheke mitnehmen
- ➔ bei Schmerzen/Fieber/Beschwerden: **kein ASS nehmen** (z.B. Aspirin), Vorstellung beim Tropeninstitut

Klima:
- ➔ Zwiebelschicht (lange Kleidung für Klimatisierte Räume/ Mücken)
- ➔ Vorbeugung von Jetlag: viel Trinken, kein Alkohol, Bewegung im Flugzeug, im Ankunftsland Tagesrhythmus annehmen
- ➔ über aktuelle Luftwerte informieren z.B. über den **World Air Quality Index** sowie die App **IQAir**

Mücken:
- ➔ konsequent Mückenschutz ! beachten (DEET-haltiges Repellent (z.B. NoBite: weiß für die Haut, blau für Kleidung), oder Icardin, lange Kleidung, Mückennetz v.a. zum Schlafen
- ➔ erst Sonnenschutz, dann Mückenspray!
- ➔ langärmlige helle Kleidung, ggf. Permethrin zur Imprägnierung
- ➔ Schutz vor Stechmücken ist abhängig vom Aufenthalt: Die Tigermücke (Dengue, Chikungunya) ist tagaktiv. Die Anopheles Mücke (Malaria) ist dämmerungs- und nachtaktiv !
- ➔ Mückenspray bis 14 Tage NACH der Reise weiterverwenden! (Schutz des Umfeldes)

Nahrung, Wasser:
- ➔ Vorsicht bei Essen und Trinken (kein Leitungswasser, keine Eiswürfel, kein Trinkwasser beim Zähneputzen!)
- ➔ keine rohen Nahrungsmittel (Cook it, peel it or forget it)
- ➔ vorsichtig beim Alkoholkonsum - es besteht die Gefahr einer Methanolvergiftung durch gepantschten Alkohol
- ➔ insbesondere auf kostenlose Begrüßungsdrinks („Welcome shots“) in Bars und Clubs verzichten
- ➔ vor Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten über Wasserqualität informieren (Industrieabwässer)

Tiere:
- ➔ von fremden Tieren fernhalten, den Kontakt mit streunenden Tieren vermeiden
- ➔ auch bei bestehender Tollwut-Impfung nach Kontakt mit einem potentiell infizierten Tier (Biss, Belecken verletzter Hautareale oder Speicheltröpfchen auf den Schleimhäuten von Mund, Nase und Augen) umgehend einen Arzt aufsuchen
- ➔ auf Kontakt mit Vögeln und Geflügel verzichten, insbesondere auch auf den Besuch von Geflügelmärkten

Bitte beachten Sie neben dem generellen Haftungsausschluss:
Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen sowie eine Haftung für eventuell eintretende Schäden kann nicht übernommen werden. Alle Angaben sind abhängig von den individuellen Reiseverhältnissen zu sehen.