

Merkblatt für Beschäftigte und Reisende

Krankheitsprävention und Hygiene im Ausland (insb. Tropen) (Kurzfassung für den eiligen Leser)

Folgende Verhaltensregeln sollten in Abhängigkeit vom Reiseprofil konsequent beachtet werden, um reisespezifische Gesundheitsprobleme zu minimieren:

1. Versuchen Sie bei Zeitzoneflügen den Schlafrhythmus an die Zeitverschiebung im Zielgebiet anzupassen.
2. Begrenzen Sie während der Reise den Alkoholkonsum, trinken Sie ausreichend ($\frac{1}{4}$ Liter Flüssigkeit pro 2 Std Flugzeit).
3. Nehmen Sie ggfs. Ihre **Malariatabletten** rechtzeitig und regelmäßig ein, kaufen Sie diese in Deutschland.
4. Ausschließlich **sicheres** Wasser trinken. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen.
5. Trinken Sie, **bevor** Sie durstig sind \Rightarrow Urin muß hellgelb und reichlich sein \Rightarrow Trinkflasche mitnehmen
6. Ausschließlich **sichere Nahrungsmittel** verwenden, ansonsten gilt: Kochen, selbst Schälen, ggfs. Desinfizieren.
7. Halten Sie unbedingt **Fliegen** von Ihren **Nahrungsmitteln** fern.
8. **Waschen** Sie sich so oft wie möglich **mit Seife die Hände**, immer aber **nach** der Toilette und immer **vor** der Essenzubereitung und **vor** dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht durchführen, Einmalhandtücher verwenden.
9. Benutzen Sie **Sonnenschutzmittel** mit einem hohen Lichtschutzfaktor \Rightarrow Wichtig: erst den Sonnenschutz, dann das Insektenschutzmittel auftragen.
10. Auf alle freien Körperstellen **Insektenschutzmittel**, auch tagsüber, auftragen! \Rightarrow bei starkem Schwitzen regelmäßig nachbehandeln.
11. Tragen Sie bei hohem Infektionsdruck **imprägnierte Kleidung**, immer lange Ärmel und lange Hosen.
12. Schlafen Sie unter **imprägnierten Insektennetzen**, schlagen Sie diese unter das Bett oder die Matratze ein. Selbsttragende Moskitozelte sind praktisch und brauchen keine Aufhängung.
13. Vermeiden Sie jeden **Kontakt zu Haus- und Wildtieren**.
14. **Schlangen, Spinnentieren und Insekten** meiden \Rightarrow grundsätzlich von Giftigkeit ausgehen.
15. Nehmen Sie die **Unterkunftshygiene** ernst, damit halten Sie Ihre Wohnung/Zimmer auch frei von Nagern und sonstigem Getier.
16. Schuhe, Kleidung, Kopfbedeckung, Bettzeug, Handtücher etc. **vor Benutzung Ausschütteln**.
17. Vermeiden Sie den **Kontakt der Haut mit Umweltwasser und Erdreich** \Rightarrow Laufen Sie nicht barfuß.
18. Halten Sie Ihre **Haut sauber und trocken** und Ihre Nägel kurz, auch kleine Verletzungen sofort richtig behandeln lassen.
19. Jede **Temperaturerhöhung und Fieber** oder andere Gesundheitsstörungen so früh wie möglich durch einen Arzt abklären lassen Bei Gesundheitsstörungen und **Fieber nach Rückkehr** den behandelnden Arzt unbedingt auf die Reise hinweisen.
20. Vermeiden Sie **Sexualkontakte**, benutzen Sie **Kondome**. Diese ggfs. aus Deutschland mitnehmen.
21. Sprechen Sie mit Kollegen, Ihrem Arzt oder ggfs. Psychologen über **emotionale Belastungen** und ihre Empfindungen nach belastenden Ereignissen während der Reise. Beobachten Sie Ihre Kollegen und unterstützen Sie diese wo notwendig, mit Belastungen fertig zu werden.