

Reisemedizin

Vorbeugende Massnahmen bei Auslandsreisen 2016 / 2017

KEINE Impfung möglich gegen

Reisedurchfall	Diarrhoe, www.osir.ch/m_krankheiten/reisedurchfall.php Therapie: Zucker- Salz- Lösung (pro Glas Wasser 2 Zucker und 1 Prise Salz), nach jedem Durchfall 2 Gläser trinken, medikamentös: z. B. Imodium® oder Loperamid Mepha® oder... Tipp: < Koch es (Wasser), brat es (Fleisch), schäl es (Früchte) oder vergiss es!
HIV Infektion	keine ungeschützten Gelegenheits- Sexualkontakte! Schutz vor Ansteckung durch Kondom. In 3. Weltländern: keine Bluttransfusion, keine Spritze, keine Akupunktur, kein Tattoo, kein Piercing
Zika Virus	Mückenschutz beachten (entsprechende Kleidung, mückenabstossende Sprays), von Reisen in Zika Gebiete wird Schwangeren abgeraten. Frauen sollten nach Reisen in Zika Gebieten 3 Monate lang nicht schwanger werden.
Gewisse Parasiten	nicht barfuss gehen → Hakenwurmbefall, Sandflohbefall Meidung von Süsswasserkontakt (ausser Hotel- Swimming- Pool) → Bilharziose
Sonnenallergie	keine Sonnenbäder von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr nach Rücksprache mit Arzt: Cortisoncremen (z. Bsp. Betacorton)
Sonnenbrand	Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor LSF 15 und mehr

Weitere Impf- und Malariaauskunft

Ihr Hausarzt	Anlaufstelle für reisemedizinische Probleme www.osir.ch/m_inforeisende/hausarzt.php
• Telefon	077 498 54 58
• Reiseratgeber	Reisen und gesund bleiben , ein medizinischer Ratgeber, Dr. R. Weibel, 4600 Olten
• OSIR- Arzt	www.osir.ch/m_osiraerzte/aerzte.php
• Stand des Wissens	Mai 2016
• Thrombosegefahr	www.osir.ch/m_krankheiten/venenthrombose.php
• Höhenkrankheit	www.osir.ch/m_krankheiten/bergtouren.php
• Reiseapotheke	www.osir.ch/m_inforeisende/apotheke.php
• Links	Gesundheitsdossier „Reisemedizin“ (www.medix.ch) Globetrotter, Merkurstrasse 4, 9000 St. Gallen, www.globetrotter.ch
• Graphik	Elmar Brühwiler, 9042 Speicher, www.elmi.ch
• ©	OSIR Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin
• Quellen	Expertenkomitee für Reisemedizin (EKRM/Schweiz)

Im Notfall wichtig

- Meine Familie
- Mein Arzt
- Medikamente

Ihr Hausarzt

Anlaufstelle für alle medizinischen Probleme:

Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin
Weidstrasse 17a
9300 Wittenbach

Ist eine Hausartztkonsultation angezeigt?

- **Vor der Reise: JA!** 6 – 2 Wochen vor der Abreise, Impfbüchlein / Dienstbüchlein, Reiseplan mitnehmen. Für Tropenlangzeitaufenthalter, Schwangere, Kleinkinder, Diabetiker, Personen mit Immunschwäche und Herz- Kreislauf- Krankheiten ist eine Hausarzt-Konsultation notwendig!
- **Nach der Reise:** Bei Krankheitsgefühl, Hautausschlag und Durchfall von > 3– 7 Tagen melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt. Bei Fieber ist ein (Haus) Arztbesuch am gleichen Tag und notfallmässig nötig.

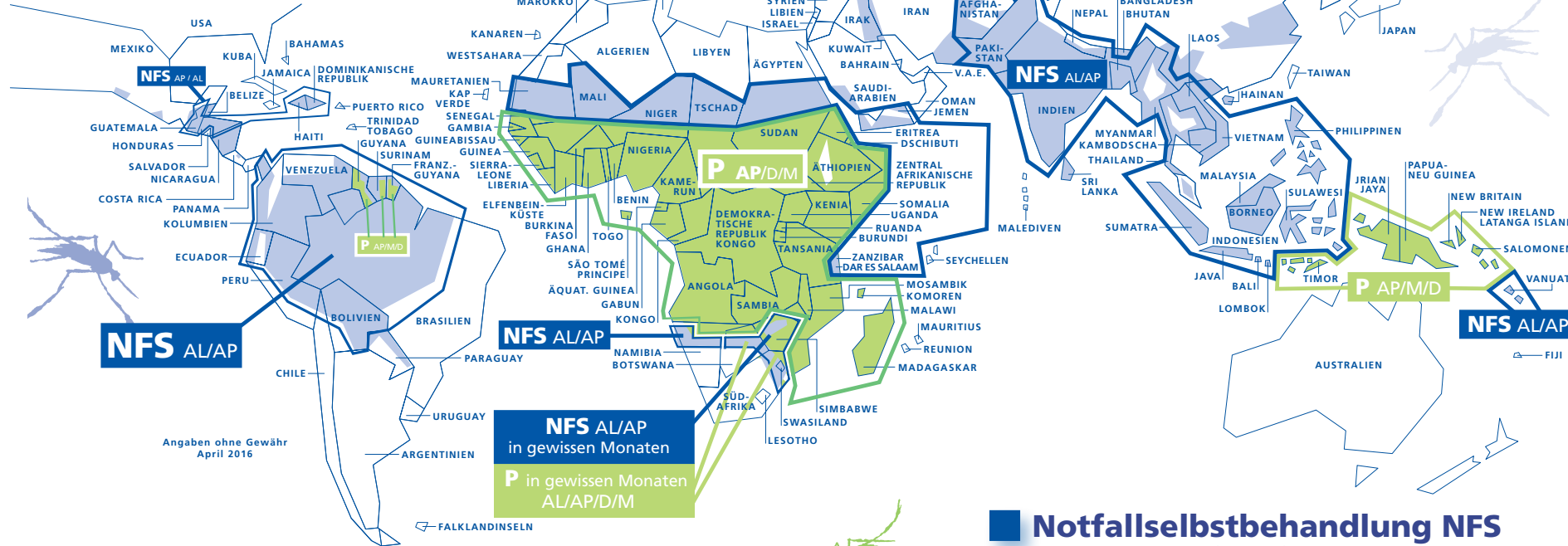
Welche Impfungen sind notwendig?

		geimpft	wirksam bis
Basis Impfungen	<ul style="list-style-type: none"> • Poliomyelitis: Kinderlähmung, IPV, 5 Impfdosen, Auffrischimpfung bei Reisen in gewisse „Polio“-Länder in Asien / Afrika. • Tetanus: Diphtherie- Starrkrampf -Keuchhusten, DTpa, alle 10-20 Jahre auffrischen. • Masern, Mumps, Röteln: MMR, Priorix, 2 Impfungen ab Alter 1963. • Hepatitis B: Engerix-B, HB vax pro. 2 Impfungen von 1 -15 Jahre im Abstand von 6 Monaten; ab 16 Jahre: 3 Impfungen. Schnellschemen: 0 / 1 / 2 + 12 Monate oder 0 / 7 / 21 Tage + 12 Monate empfohlen für alle Jugendlichen, Medizinalpersonen. • HPV Impfstoffe: Gardasil, Cervarix. 2-3 Impfungen 11-15 Jahre -26 Jahre. • Windpocken: 2 Impfungen: Varilrix, Varivax. 11-15 Jahre bis 40 Jahre. 		
	Ergänzende Impfungen	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumokokken, Prevenar 13: ab 2 bis 12 Monate bis 5 Jahre. • Meningitis C: Menjugate, NeisVac C: 1x 12-15 Mon. bis 5 Jahre / 1x mit 11-15y -20y. 	
Reise Impfungen	<ul style="list-style-type: none"> • Gelbfieber: Impfung bei autorisierter Impfstelle, Wirkung lebenslanglich, Vorkommen: Afrika / Südamerika, nicht in Asien. • Hepatitis A: Gelbsucht: Havrix 1440: ab 19. Geburtstag; Havrix 720 vom 1.-19. Geb. 2 Impfungen im Abstand von 6 bis 12 Monaten. • Hepatitis A+ B: Gelbsucht: Twinrix 720 / 20 2 Impfungen von 1 -15 Jahre im Abstand von 6 Monaten; ab 16 Jahre: 3 Impfungen, resp. Schnellschema mit 4 Impfungen. • Typhus: Vivotif® ca. 2 bis 4 Wochen vor Abreise, ab 5 Jahren. • Hirnhautentzündung: Meningitis durch Meningokokken ACWY135: Menveo® für gewisse Gebiete in Afrika, Saudiarabien und weiteren Ländern. • Zeckenenzephalitis: Frühsommerhirnhautentzündung: Encepur, FSME Immun: für Orientierungsläufer, Forstarbeiter, Reisende und Bewohner gewisser (Endemie)- Gebieten in der Schweiz, Österreich, Ungarn, Deutschland, Schweden, Finnland und Baltikum. • Tollwut: Rabipur, Tollwutimpfstoff Merieux: bei Tierbiss in den Tropen lokalen Arzt aufsuchen. Impfung beim Hausarzt vor Langzeit Reisen in Tollwutgebiete abseits der Touristenpfade empfohlen. • Japanische Enzephalitis: Jxiaro® selten notwendig, 2 Impfungen. 		
	Was müssen Sie Ihrem Arzt mitteilen?	Allergien, Medikamenteneinnahme, frühere Impfreaktionen, Fieber, Schwangerschaft, Stillen, Immunschwäche inkl. HIV+	

Telefon 077 498 54 58
www.OSIR.ch

Wo gibt es Malaria?

www.osir.ch



Angaben ohne Gewähr
April 2016

NFS AL/AP
in gewissen Monaten
P in gewissen Monaten
AL/AP/D/M

Wie schütze ich mich gegen Malaria?

- Schutz vor Stechmücken** (langärmelige Kleider in den Abendstunden), Einreiben von mücken-abstossenden Mitteln (z. B. Anti-Brumm), hohe Turnschuhe bis über Knöchel, (imprägniertes) Moskitonetz, (Nobite-Kleidung), Rauchspiralen
- Malariatabletten vorbeugend**
- Notfallselftbehandlung** (nur bei Fieber)

Welches Malariamittel ist das beste für mich?

Wegen der Gefahr von Missverständnissen und weil Malariatabletten rezeptpflichtig sind, kann Ihnen der Arzt am Telefon keine individuelle Auskunft geben. Ihr (**Haus-**) **Arzt** berät Sie gerne betreffs der Art der Malariatabletten.

Was müssen Sie dem Arzt mitteilen vor Ihrer Reise?

- durchgemachte Epilepsie, psychiatrische Krankheiten, Einnahme von Tabletten für die Nerven
- Einnahme von Herz- und Blutdrucktabletten (β-Blocker)
- Beruf, der räumliches Sehen und Feinmotorik erfordert
- bestehende (Früh-) Schwangerschaft, Stillen, HIV+

Was müssen Sie dem Arzt nach der Reise mitteilen?

- Medikamentennebenwirkungen
- Malariaerkrankung, auch wenn im Ausland therapiert
- Verlangter Nachweis einer Gelbfieberimpfung bei Grenzübergang

Notfallselftbehandlung NFS

AL/AP: Atovaquon plus, Malarone, Riamet

Medikamentöse Prophylaxe P

AP/M/D: Atovaquon plus Spirig, Malarone, Doxycyclin, Mephaquin

Gebiete ohne Malaria

Notfallselftbehandlung NFS:

Tabletten nur bei Fieber einnehmen:

Dosierung:

- Atovaquon® plus Spirig HC 250 / 100 mg** **NFS AP** 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Malarone®** **NFS AP** 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Riamet®** **NFS AL** 2 mal 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage

Wenn Sie Malaria-Notfalltabletten einnehmen, beachten Sie folgendes

- Fieber über 37,5° C
- Nichterreichbarkeit des Arztes innerhalb von 24 Stunden
- Sie sind bereits länger als 6 Tage im Malariagebiet
- Malariatabletten mit viel Flüssigkeit nehmen, vorher Fieber senken
- Den Arzt konsultieren

Prophylaxe:

Tabletten vorbeugend einnehmen
www.osir.ch/PDF/malpro.pdf

Dosierung:

- Atovaquon® plus Spirig** resp. **Malarone®** **P AP**
1 Tablette tgl. bis 7 Tage nach Rückkehr zum Essen
- Mephaquin®** **P M**
1 Tablette à 250 mg pro Woche
- Doxycyclin** **P D**
1 Tablette à 100 mg pro Tag bis 4 Wochen nach Rückkehr

Wochentag:

Dosis 1:		
Dosis 2:		
Dosis 3:		
Dosis 4:		
Dosis 5:		
Dosis 6:		
Dosis 7:		
Dosis 8:		