

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 Tatoo, kein Piercing

Gewisse Parasiten nicht barfuss gehen → Hakenwurmbefall, Sandflohbefall
Meidung von Süswasserkontakt (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 (z. Bsp. Daylong®)

Weitere Impf- und Malariaauskunft

• Ihr Hausarzt **Anlaufstelle für reisemedizinische Probleme**

www.osir.ch/m_inforeisende/hausarzt.php

• **071 288 50 66** automatischer Telefonbeantworter für

Afrika-, Asien-, Süd- und Mittelamerikareisende

• Telefon 071 288 32 55

• 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 Februar 2012

• 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 www.osir.ch/PDF/linkliste.pdf

Globetrotter, Merkurstrasse 4, 9000 St. Gallen, www.globetrotter.ch

• Labormedizin Unilabs, www.unilabs.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

Rorschacherstrasse 238
CH-9016 St.Gallen
Telefon 071 288 32 55

Ist eine Hausarztkonsultation 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.
- **Last Minute Reisen**

Welche Impfungen sind notwendig?

Empfohlen		erfolgt	wirksam bis
für alle Reisenden	• Tetanusimpfung (Diphtherie- Starrkrampf -Keuchhusten) [DiTetpa] alle 10 bis (20) Jahre auffrischen		
Für gewisse Länder obligatorisch	• Poliomyelitis (Kinderlähmung) alle 10 Jahre auffrischen für Länder mit Vorkommen von Kinderlähmung		
Übrige Impfungen (je nach Art der Reise)	• Gelbfieber: Gültigkeit 10 Jahre, Vorkommen: nur in Afrika und Südamerika, nicht in Asien, Gelbfieberimpfstellen: Auskunft beim Hausarzt, Reisebüro, Telefon 071 288 50 66, www.osir.ch/m_krankheiten/gelbfieber.php		
	• Hepatitis A (infektiöse Gelbsucht): Epaxal, Havrix- 1440, Havrix 720 Impfschema: 0 / 6 – 12 Monate resp. Auffrischimpfung vor Abreise bei fehlender 2.- Dosis; www.osir.ch/m_krankheiten/hepa1.php		
	• Hepatitis B (Serumhepatitis): Engerix-B, Impfschema: 0 / 1 / 6 Monate Schnellschemen: 0 / 1 / 2 + 12 Monate oder 0 / 7 / 21 Tage + 12 Monate empfohlen für Jugendliche, Medizinalpersonen, Tropenlangzeitaufenthalter, www.osir.ch/m_krankheiten/hepb1.php		
	• Kombinierte Impfungen (HepA+ B): Twinrix 720 / 20 Impfschema: 01 – 15 Jahre: 0 / 6 Monate; ab 16 Jahre: 0 / 1 / 6 Monate oder Schnellschema: 0 / 1 / 3 Wochen / (52 Wochen)		
	• Typhus [Vivotif®] ca. 2 – 4 Wochen vor Abreise einnehmen!		
	• Hirnhautentzündung (Meningitis durch Meningokokken ACWY135): für gewisse Gebiete in Afrika und Saudiarabien [Menveo®]		
	• Zeckenezephalitis (Frühsommerhirnhautentzündung): für Orientierungsläufer, Forstarbeiter, Reisende und Bewohner gewisser (Endemie-) Gebieten in der Schweiz, Österreich, Ungarn, Deutschland, Schweden, Finnland und Baltikum, www.osir.ch/m_krankheiten/zecken.php		
	• Masern, Mumps, Röteln (MMR®, Priorix®), 2 Impfungen nötig		
	• Tollwut: beim Arzt abklären, 2 – 4 Wochen vor Langzeitreisen in Tollwut-Endemie- Gebieten; bei Tierbiss in den Tropen → Arztbesuch angezeigt, www.osir.ch/m_krankheiten/tollwut.php		
Weitere Impfungen	• Japanische Enzephalitis: (Jxiaro®) selten notwendig, 2 Impfungen für Reisen von länger als 1 Monat in ländliche Regionen im Fernen Osten; www.osir.ch/m_krankheiten/japencephalitis.php sind gegen Windpocken, bakterielle Meningitis C und Gebärmutterhalskrebs , empfohlen. Infos beim Hausarzt.		

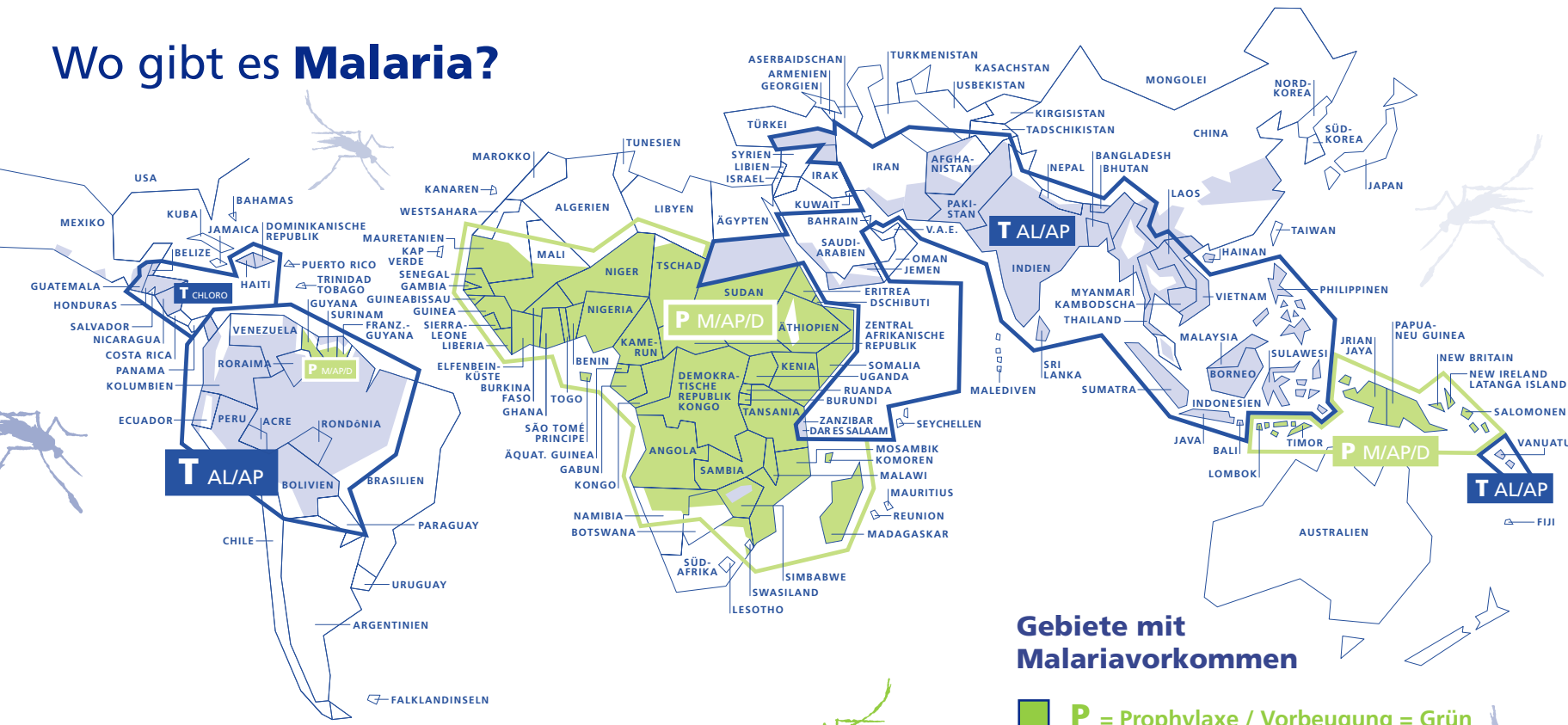
Was müssen Sie Ihrem Arzt mitteilen?

Allergien, Medikamenteneinnahme, frühere Impfreaktionen, Fieber, Schwangerschaft, Stillen, Immunschwäche inkl. HIV+

Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin

Rorschacherstrasse 238
CH-9016 St.Gallen
Telefon 071 288 32 55

Wo gibt es Malaria?



Gebiete mit Malariavorkommen

P = Prophylaxe / Vorbeugung = Grün

T = Therapie im Notfall = Blau

Wie schütze ich mich gegen Malaria?

- Schutz vor Stechmücken** (langärmelige Kleider in den Abendstunden), Einreiben von mücken-abstossenden Mitteln (z. B. Anti-Brumm, Exopic...), hohe Turnschuhe bis über Knöchel, (imprägniertes) Moskitonetz, (Nobite-Kleidung), Rauchspiralen
- Malariatabletten vorbeugend**
- Notfalltherapie** (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
- Tragen von Kontaktlinsen
- bestehende (Früh-) Schwangerschaft, Stillen, HIV+

Was müssen Sie dem Arzt nach der Reise mitteilen?

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

Prophylaxe:

Tabletten vorbeugend einnehmen

www.osir.ch/PDF/malpro.pdf

Dosierung:

Lariam®/Mephaquin® **Pm**

1 Tablette à 250 mg pro Woche

Malarone® **PAP**

1 Tablette pro Tag bis 7 Tage nach Rückkehr

Doxycyclin **Pd**

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:		

Notfalltherapie:

Tabletten **nur** bei Fieber einnehmen:

www.osir.ch/PDF/merkblnotfall6.pdf

Dosierung:

- Malarone®** **TAL** 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Riamet®** **TAP** 2 mal 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Nivaquine®** **TChloro** 1. Tag: 6 Tabletten, nach 6 Stunden 3 Tabletten, 2. + 3. Tag: 3 Tbl.

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
- Trotzdem möglichst bald den Arzt konsultieren und in der Schweiz Ihren Hausarzt aufsuchen