

REISEMEDIZIN

Ihr Hausarzt als Anlaufstelle!

Reisen in die Tropen sind mit erhöhten Krankheitsrisiken verbunden. Ihr Hausarzt berät Sie über vorbeugende Massnahmen, am besten (1-2) bis ca. 4 bis 6 Wochen vor der Abreise und beantwortet folgende Fragen:

- „Bin ich reisetauglich?“
- „ Welche Impfungen sind nötig?“
- „ muss ich mich vor Malaria schützen?“
- „ was pack ich in die Reiseapotheke?“

Reisetauglichkeit...

Flugreisen sind sicher und komfortabel. Bei Herz-Kreislaufleiden können Probleme auftreten, wenn Sie an Orten in grosser Höhe landen. Leiden Sie an Diabetes, sollten Sie vor der Reise den Arzt konsultieren (Zeitplan für Insulinspritzen); während der Schwangerschaft sind Tropenreisen möglichst zu vermeiden.



Impfungen...

Je nach Reisedestination und Reisetil ist das Risiko für eine Erkrankung unterschiedlich. Eine genaue Kenntnis der Reiseroute ist unerlässlich, weshalb Sie dem Arzt Ihren Reiseplan und Ihr **Impfbüchlein** vorlegen sollten.

Empfohlen **für alle Reisenden**: Starrkrampf, Kinderlähmung, Masern.

Empfohlen **für Reisen in tropische Länder**: infektiöse Gelbsucht Typ A (+B).

Für gewisse Länder obligatorisch: Gelbfieber (für gewisse afrikanische und südamerikanische Länder, nicht für Asien).

Für gewisse Länder empfohlen:

Zeckenimpfung FSME (Österreich, Baltikum, Schweiz, weitere).

Mit Ihrem Hausarzt zu besprechen **je nach Reiseroute/-art/-dauer**: Tollwut, Typhus, Meningitis, weitere



Malaria...

Die Malaria ist eine **gefährliche Infektionskrankheit**. Sie wird durch den Stich der Anophelesmücke übertragen. Frühestens 7 bis 10 Tage nach Übertragung der Malariaerreger können Fieber und Symptome wie Kopfweh, Gelenkschmerzen, Durchfall, Erbrechen und Bewusstlosigkeit auftreten. Wie soll man sich gegen Malaria schützen? Eine wichtige Rolle spielen mückenabwehrende Massnahmen wie

das Tragen langärmeliger Kleider, die Verwendung mückenabstossender Mittel und der Gebrauch von Moskitonetzen. **Die vorbeugende Einnahme von Malariatabletten ist angezeigt bei Reisen in Gebiete mit hoher Malariaübertragung** (Ost-, Westafrika). **Für Länder mit geringerer Malariaübertragung**, wie z.B. Südamerika, Thailand, Indonesien, weitere, **ist ein Notfallmedikament** nötig. Die mitgeführten Tabletten werden nur zur Behandlung eines Malariaanfalls bei Auftreten von Fieber eingenommen. Die Malariatabletten sind rezeptpflichtig. Ihr Hausarzt berät Sie! Bei jedem **Fieber** während und **nach der Reise müssen Sie zum Arzt!**

Reisedurchfall...

Es gilt: «Boil it, cook it, peel it or forget it!» (sieden, kochen, schälen oder sein lassen) Kommt es trotzdem zu Durchfall, soll viel (gezuckerte und gesalzene) Flüssigkeit eingenommen werden. Zusätzlich helfen Durchfallmittel.



Sonnenschutz...

Verwenden Sie einen Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von 10 bis 20! Leiden Sie zusätzlich an Sonnenallergie, meiden Sie Sonnenbäder von 10h bis 15h.

HIV - Infektion...

wie auch Hepatitis B, Syphilis, Tripper sind durch (ungeschützte) Sexualkontakte übertragbar! Schutz vor Ansteckung durch **Kondom**.


Reiseapotheke...

Fieber-/ Schmerz-/Erkältungsmittel; Pflaster, Verbandsstoff, Desinfektionsmittel, elastische Binde, Thermometer, Schere und Pinzette. Gemäss Absprache mit Ihrem Hausarzt: Malariatabletten, Durchfallmittel, persönliche Medikamente!

Arztbesuch nach der Reise...

bei Fieber, Durchfall >3 Tage, Hautausschlag

Weitere Informationen...

- **bei Ihrem Hausarzt!**
- 071 288 50 66 / 0900 288 255
- beim OSIR-Arzt 
- im Internet www.osir.ch
- „Dschungelbüchlein“
Reisen und gesund bleiben (Dr. R. Weibel Olten)
- Vorbeug. Massnahmen bei Auslandsreisen (www.osir.ch/PDF/auslandsreisen.pdf)
- www.osir.ch/PDF/reisemedizin.pdf März 2010