



## REISEMEDIZIN - IHR HAUSARZT ALS ANLAUFSTELLE

**Bei Reisen in die Tropen sind die Krankheitsrisiken erhöht. Ihr Hausarzt berät Sie über vorbeugende Massnahmen 4-8 Wochen vor der Abreise und beantwortet Ihre Fragen bezüglich Impfungen, Malaria und Reisetauglichkeit. Vergessen Sie nicht, das Impfbüchlein und die genaue Reiseroute mitzunehmen! Weitere Informationen können Ihnen auch die Medizinischen Praxisassistentinnen geben!**

### Reisetauglichkeit

Flugreisen sind komfortabel. Bei Herzkreislauferleiden können Probleme auftreten, wenn Sie an Orten in grosser Höhe landen. Während der Schwangerschaft sind Tropenreisen möglichst zu vermeiden.

### Impfungen

Je nach Reisedestination und -stil ist das Krankheitsrisiko unterschiedlich. Eine Kenntnis der Reiseroute ist für die Beratung unerlässlich.

**Empfohlen für alle Reisenden:** Impfung gegen Starrkrampf, Kinderlähmung, Masern Mumps Röteln

**Empfohlen für Reisen in tropische Länder:**

Impfung gegen Gelbsucht Typ A (+B).

Eine Impfung gegen Gelbfieber ist für gewisse Länder (in Afrika +Südamerika) empfohlen bzw. in gewissen Fällen obligatorisch (Grenzübertritt).

**Individuell zu entscheiden sind Impfungen** (je nach Reiseroute / -art / -dauer) gegen Tollwut, Meningitis, FSME und jap. Enzephalitis.

### Malaria

Die Malaria ist eine gefährliche Infektionskrankheit. Sie wird durch den Stich der „Anopheles“-Mücke übertragen. Frühestens 7 bis 10 Tage nach Übertragung der Malariaerreger können Fieber, Kopfweh, Durchfall, Erbrechen und Bewusstlosigkeit auftreten.

**Wie schützt man sich gegen Malaria?**

Massnahmen wie das Tragen langärmliger Kleider, die Verwendung mückenabstossender Mittel und der Gebrauch von Moskitonetzen vermindern das Risiko von Mückenstichen und schützen auch gegen Dengue- und Chikungunya Fieber.

**Vorbeugend** einnehmen müssen sie Malariatabletten, wenn Sie in gewisse Länder (in Afrika, Asien) reisen.

Ein **Malaria Notfall Medikament** mitführen müssen Sie, wenn Sie in nach Asien oder Mittel- und Südamerika reisen. Die mitgeführten Tabletten werden nur eingenommen, wenn Sie malariaverdächtige Symptome bekommen.

Die Malariatabletten sind rezeptpflichtig. Ihr Hausarzt berät Sie! Bei 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). Gezuckerte und gesalzene Flüssigkeit trinken. Zusätzlich helfen Durchfallmittel. Antibiotika sind nur nötig, wenn der Durchfall und Fieber länger als 3-5 Tage anhalten.

### Sonnenschutz

Verwenden Sie einen Sonnenschutz mit einem hohem Lichtschutzfaktor.

### HIV

Infektion wie HIV, Syphilis und Gonorrhoe sind durch (ungeschützte) Sexualkontakte übertragbar. Schutz vor Ansteckung durch Kondom!

### Reiseapotheke

Fieber- und Schmerzmittel; Heftpflaster; Verbandstoff; Desinfektionsmittel; elastische Binde; Thermometer; Schere und Pinzette. Gemäss Absprache mit dem Hausarzt: Malariatabletten, Durchfallmittel und persönliche Medikamente!

### Weitere Infos

Im Web: [www.osir.ch](http://www.osir.ch) [www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch)  
„Reisen und gesund bleiben, ein medizinischer Ratgeber“ (Autor: Dr. R. Weibel Aarauerstr. 55 4600 Olten)

August 2014, copyright: OSIR St.Gallen