

## 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 (¼ 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 ⇒ Urin muß hellgelb und reichlich sein ⇒ 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 ⇒ Wichtig: erst den Sonnenschutz, dann das Insektenschutzmittel auftragen.
10. Auf alle freien Körperstellen **Insektenschutzmittel**, auch tagsüber, auftragen! ⇒ 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 ⇒ 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** ⇒ 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.