

## Merkblatt für Beschäftigte und Reisende Krankheitsprävention und Hygiene im Ausland (Kurzfassung)

Folgende Verhaltensregeln sollte konsequent beachtet werden, um reisespezifische Gesundheitsprobleme zu minimieren:

1. Versuchen Sie während der Reise so viel Schlaf wie möglich zu bekommen ⇒ Zeitverschiebung ("jet lag").
2. Ausschließlich **sicheres** Wasser trinken. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen.
3. Trinken Sie, **bevor** Sie durstig sind ⇒ Urin muß hellgelb und reichlich sein ⇒ Trinkflasche mitnehmen
4. Ausschließlich **sichere Nahrungsmittel** verwenden, ansonsten gilt: Kochen, Schälen, Desinfizieren.
5. Halten Sie unbedingt **Fliegen** von Ihren **Nahrungsmitteln** fern.
6. **Waschen** Sie sich so oft wie möglich **mit Seife die Hände**, immer aber **nach** dem Stuhlgang und immer **vor** der Essenzubereitung und **vor** dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen, Einmalhandtücher verwenden.
7. Nehmen Sie ggf. Ihre **Malariatabletten** regelmäßig ein.
8. Benutzen Sie **Sonnenschutzmittel** mit einem hohen Lichtschutzfaktor ⇒ erst den Sonnenschutz, dann das Insektenschutzmittel auftragen.
9. Tragen Sie bei hohem Infektionsdruck **imprägnierte Kleidung**, immer lange Ärmel und lange Hosen.
10. Auf alle freien Körperstellen **Insektenschutzmittel**, auch tagsüber, auftragen! ⇒ nach Schwitzen regelmäßig nachbehandeln.
11. Schlafen Sie unter **imprägnierten Insektennetzen**, schlagen Sie diese unter das Bett oder die Matratze ein.
12. Vermeiden Sie jeden **Kontakt zu Haus- und Wildtieren**.
13. Vermeiden Sie jeden Kontakt zu **Schlangen, Spinnentiere und Insekten** ⇒ grundsätzlich von Giftigkeit ausgehen.
14. Halten Sie Unterkunftshygiene und damit Ihre Wohnung/Zimmer frei von Nagern.
15. Schuhe, Kleidung, Kopfbedeckung, Bettzeug, Handtücher etc. vor Benutzung immer Ausschütteln.
16. Vermeiden Sie unbedingt den **Kontakt der Haut mit Umweltwasser und Erdreich** ⇒ Laufen Sie nie barfuß.
17. Halten Sie Ihre **Haut sauber und trocken** und Ihre Nägel kurz, auch kleine Verletzungen sofort richtig behandeln lassen.
18. Jede **Temperaturerhöhung und Fieber** oder andere Gesundheitsstörungen so früh wie möglich durch einen Arzt abklären lassen
19. Vermeiden Sie **Sexualkontakte**, benutzen Sie **Kondome**.
20. Sprechen Sie mit Kollegen, Regionalarzt od. ggf. Psychologen über **emotionale Belastungen** und ihre Empfindungen. Beobachten Sie Ihre Kollegen und unterstützen Sie diese wo notwendig, mit Belastungen fertig zu werden.
21. Bei Gesundheitsstörungen und **Fieber nach Rückkehr** den behandelnden Arzt unbedingt auf die Reise hinweisen.