

## Gesundheitsvorkehrungen

### VOR DER ABREISE BEACHTEN:

- Zähne sollten OK sein
- Reservebrille nicht vergessen, Dioptrien sollten bekannt sein!
- Kontaktlinsen sind im Ausland meist preisgünstiger

### SCHUTZIMPFUNGEN

Aktuelle Impfpfehlungen checken:

[www.bmeia.gv.at](http://www.bmeia.gv.at) – einfach gewünschtes Land bei der Suchabfrage eingeben

[www.bmgf.gv.at](http://www.bmgf.gv.at) – Impfplan

[www.reisemed.at](http://www.reisemed.at)

[www.traveldoc.at](http://www.traveldoc.at)

[www.tropeninstitut.at](http://www.tropeninstitut.at)

Impfungen sind von der aktuellen Situation im Zielgebiet abhängig, es empfiehlt sich aber einige Impfungen auch längerfristig gesehen einzuholen.

Empfohlene Impfungen bzw. Auffrischungen: – Tetanus – Diphtherie – Kinderlähmung – Hepatitis A + B (Infektion durch Lebensmittel bzw. Kontakt mit Körperflüssigkeiten) – Japan B Enzephalitis (falls in Region erforderlich, durch Stechmücken übertragen) – Gelbfieber (falls in Region erforderlich, durch Stechmücken übertragen)

*Weitere Impfungen je nach persönlichem Ermessen und Risiko* – Cholera: Übertragung erfolgt durch Wasser, Nahrungsmittel, Getränke, rohe Meerestiere – auf Hygiene achten! Symptome: plötzliches Erbrechen, schwere Durchfälle. Therapie durch Antibiotika möglich. – Typhus: Übertragung erfolgt durch Wasser, Nahrungsmittel (Salate, Rohkost) – auf Hygiene achten. Cook it, peel it or leave it! Symptome: hohes Fieber, Benommenheit, Organentzündungen. Therapie durch Antibiotika. – Tollwut: Übertragung durch Biss von infizierten Tieren – Tierkontakt meiden!

*Malaria:* Mit Arzt oder Tropeninstitut absprechen bzw. vor Ort bei lokaler Bevölkerung informieren. Langfristige Prophylaxe durch Medikamente ist sehr belastend und hat viele Nebenwirkungen. Alternativ dazu kann ein Malariamittel als Stand By mitgenommen werden. Grundsätzlich beruht der Schutz vor Malaria auf 2 Prinzipien: konsequenter Schutz vor Mückenstichen und prophylaktische Einnahme von Medikamenten. Die Notfall-Selbstbehandlung tritt an Stelle von medikamentöser Prophylaxe und macht bei längerem Aufenthalt Sinn. Allerdings ist es wichtig, auf konsequenten Mückenschutz zu achten.

### MOSKITOSCHUTZ:

- Moskitos sind am frühen Abend und nachts aktiv, sie mögen heiße Sonne nicht, dh. Gefahr vor Mückenstichen besteht besonders in der Dämmerung oder in schattigen Zonen
  - Regenzeit, Pfützen, Regentonnen etc. sind Brutstätten – in unmittelbarer Umgebung vermeiden, dass es zu Wasseransammlungen kommt
  - Moskitos mögen dunkle Farben – hell anziehen!
  - Langärmelig, Socken, lose Kleidung – Moskitos stechen sonst durch
  - Parfum und duftende Lotions, Haarspray vermeiden
  - Moskitonetze über Bett bzw. Fenster und Türen
- Insektenschutzmittel wie z.B. Autan sollten weniger als 20 % DEET (N,N Diethyl-metatoluamide) enthalten, auf Kleidung sprühen; allergische Reaktionen sind möglich, besser zuhause kaufen



- Alternativen: Kokosöl vermischt mit Zitronensaft, Citronelle, ätherische Öle, Dschungelöl, Zedernöl, Moskito coils, Flystop, No Bite; teilweise helfen Vitamin B Tabletten (Schweißgeruch verändert sich)

Stand By Therapie: Bei Fieber bitte unbedingt das Notfall-Medikament einnehmen und so rasch wie möglich einen Arzt aufsuchen. Ein Arzt kann dann entscheiden, ob es sich um andere Ursachen für das Fieber handelt oder um Malaria (Blutuntersuchung unter dem Mikroskop). Achtung: Durch die Medikamenteneinnahme kann kurzfristig der Malariaparasit im Blut nicht nachweisbar sein – weitere Beobachtung und Therapie ist deshalb empfohlen!

Malaria ist behandelbar und kann vollständig ausgeheilt werden, allerdings ist eine rasche Medikamenteneinnahme bei den ersten Anzeichen wichtig – die ersten 24 bis 48 h entscheiden über den weiteren Krankheitsverlauf.

Ähnlich der Malaria, aber noch weiter verbreitet ist das Dengue-Fieber. Anzeichen sind: hohes Fieber, plötzlich, Frontalkopfschmerz, Gelenkschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Hautirritationen, auch milde Formen möglich. Bei gutem Immunsystem wird der Körper selbst damit fertig, aber unangenehm. Keine vorbeugende Medizin verfügbar, da unterschiedliche Virenstämme. Konsequenter Schutz vor Mückenstichen ist die beste Vorbeugung! Achtung: die Überträger-Mücken sind auch tag-aktiv!!!!

#### *ZUSAMMENSTELLUNG EINES ERSTE-HILFE-PAKETS:*

Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster, Leukoplast, Mullbinde, Elastische Binde, Fieberthermometer, Schere, Sicherheitsnadeln, Rasierklingen, Wundgel, Desinfektionsmittel, Einwegspritzen,

#### *Empfohlene Medikamente:*

- gegen Fieber und Schmerzen: Aspirin, Mexalen, Thomapyrin, Dolofort, Ibuprofen, Paracetamol
- gegen Schnupfen: Wick sinex oder Gripp Heel (homöopathisch)
- gegen Halsweh: Coldangin
- Salbe gegen Sonnenbrand: Notfallsalbe Dr. Bach, Bepanthen oder Pathenol Spray
- gegen juckende Insektenstiche: Nelkenöl, Fenistil Gel, bei allergischen Reaktionen/Jucken Antihistamin-Tabletten
- gegen Durchfall: Immodium, Normakut/Normolyth, Kohletabletten, Tannalbin
- gegen Übelkeit: Perspetin, Notfalltropfen Dr. Bach,
- zur Wundversorgung: Betaisodona,
- Breitbandantibiotikum
- Mittel gegen Pilzinfektionen (häufig bei Frauen, wenn Klima heiß und feucht), z.B. Canasteen Zäpfchen
- Gegen Verstopfung: Dulcolax, siehe auch Ernährungstipps
- Kreislaufmittel (Effortil)
- verordnete Medikamente und/oder Pille nicht vergessen,

Medikamente bitte auf jeden Fall mit Hausarzt besprechen; Impfungen unbedingt beim Gesundheitsamt, Tropeninstitut, Tropenarzt erfragen.