



Tipps für Tropenreisen

Bei Fragen wenden Sie sich an:

Kantonsspital Graubünden
Departement Innere Medizin
Infektiologie
Loëstrasse 170
7000 Chur

Tel. +41 81 256 75 45
www.kmgr.ch

© Juni 2017 Kantonsspital Graubünden



Vor der Reise

Freuen Sie sich auf das bevorstehende Abenteuer! Vorfreude ist die schönste Freude!

Planen Sie Ihre Reise frühzeitig. Es kann hilfreich sein, mindestens die erste Nacht am Ankunftsort von zu Hause aus zu organisieren. Unter www.safetravel.ch finden Sie wertvolle medizinische Informationen zu Ihrem Reiseland.

Organisieren Sie rechtzeitig **Reisepass und Visum**.

Klären Sie vor der Reise ab, ob Sie gegen Unfälle im Ausland ausreichend versichert sind. Nehmen Sie Ihre **Krankenversicherungskarte** auf die Reise mit.

Planen Sie eine medizinische **Reiseberatung** mindestens vier bis sechs Wochen vor der Reise, falls Sie :

- in ein **Malaria-Gebiet** reisen.
- **Impfungen** brauchen. Sei es eine Standard-Impfung (z.B. Tetanus, Masern) oder wenn für das Reiseland spezifische Impfungen empfohlen werden (z.B. Polio, Gelbfieber).
- an einer **chronischen Erkrankung** leiden.
- **schwanger** sind.
- mit **Kindern** reisen.
- einen **monate- oder jahrelangen** Aufenthalt planen.
- medizinische **Fragen** haben.

Nehmen Sie zum Arzttermin und auf die Reise Ihren Impfausweis mit.

Kaufen und probieren Sie vor der Reise ein vom schweizerischen Tropeninstitut getestetes Moskitoschutzmittel für die Haut.

Besorgen Sie auch ein **Insektizid für Kleider** und ein imprägniertes **Moskitonetz**.

Stellen Sie Ihre individuelle Reiseapotheke zusammen:

Eigene rezeptpflichtige Medikamente, Malaria-Notfallset oder Prophylaxe, Schmerzmittel (Paracetamol), Mittel gegen Übelkeit (z.B. Domperidon), Durchfallmittel für den Notfall (Loperamid), desinfizierende Wundsalbe, Verbandsmaterial, Thermometer

Vergessen Sie nicht Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF ab 30) und Sonnenbrille.

Während der Reise

Geniessen Sie das Reisen. Gehen Sie Ihre Reise langsam an, planen Sie genügend Ruhetage ein. Ferien sollten in erster Linie der Erholung dienen!

Trink-Regel in den Tropen: Trinken Sie nur Wasser aus gut versiegelten Flaschen! Trinken Sie nie Wasser ab dem Wasserhahn und meiden Sie Eiswürfel!

Essen-Regel in den Tropen: „Peel it, cook it or just forget it!“ „Schäle es, koche es oder vergiss es! Waschen Sie immer vor dem Essen Ihre Hände. Meiden Sie Eier- und Milchprodukte sowie Speiseeis im Strassenverkauf sowie angeschnittene Früchte und Salate.

Reisediarrhö ist meist harmlos und dauert nur wenige Tage. Achten Sie bei Durchfall auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr! Bei Blut im Stuhl oder hohem Fieber suchen Sie einen Arzt auf.

Mückenschutz: Tragen Sie mehrmals täglich auf der unbedeckten Haut genügend Mückenschutzmittel auf. Bekleiden Sie sich mit gut deckenden, hellen Kleidern. Sprayen Sie zusätzlich Insektizide auf Ihre Kleider. Schlafen Sie unter einem imprägnierten Moskitonetz.

Meiden Sie **Tierkontakte!** Im Falle eines Tierbisses muss auch an eine Tollwut-Übertragung gedacht werden. Konsultieren Sie unverzüglich einen Arzt für eine Impfung.

Stehen oder Baden Sie in den Tropen **nie in Süsswasser**. Dies kann zu einer Infektion mit Schistosomiasis (Bilharziose = invasive Wurmkrankheit) führen.

Vermeiden Sie Risiken im Strassenverkehr! Fahren Sie vorsichtig, wenn möglich nie nachts. Meiden Sie Alkohol und Drogen. Tragen Sie beim Motorrad- oder Fahrradfahren immer einen Helm. Wählen Sie sichere Transportmittel und meiden Sie riskante Sammeltaxis. Fahren Sie nie auf der Ladefläche von Lastwagen mit.

Safer Sex gilt weltweit! Schützen Sie sich mit Präservativen vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Falls Sie in den Tropen Fieber entwickeln, suchen Sie einen Arzt auf.

Für medizinische **Notfälle im Ausland** steht Ihnen die Nummer des Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut 24 Stunden zur Verfügung. **+41 61 284 8144** (kostenpflichtig nach TarMed)

Nach der Reise

Nehmen Sie Ihre Erlebnisse und Erinnerungen in den Alltag mit und freuen Sie sich auf die nächste Reise!

Konsultieren Sie einen Arzt, falls Sie:

- Fieber oder Schüttelfrost entwickeln
- Kopfschmerzen oder Nackenschmerzen bekommen
- länger als drei Tage Durchfall haben, oder Blut im Stuhl bemerken
- Hautprobleme (umschriebenen oder diffuse Hautrötungen) entwickeln
- Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit haben
- in den Tropen in Süsswasser gebadet haben
- auf der Reise schwer erkrankt sind

Vereinbaren Sie einen Arzt-Termin, falls die Grundimmunisierung noch zu vervollständigen ist oder noch Impfungen für einen langfristigen Schutz (z.B. Hepatitis A, B, Tollwut) notwendig sind.

Die Abteilung Infektiologie wünscht Ihnen schöne und gesunde Ferien.