

KEINE Impfung möglich gegen:

Reisedurchfall (Diarrhoe) (www.osir.ch/reisedurchfall.htm)

Therapie: Zucker-Salz-Lösung (pro Glas Wasser 2 Zucker und 1 Prise Salz) nach jedem Durchfall 2 Gläser trinken
medikamentös: z.B. Imodium® oder Loperamid Mepha® oder...

Tip: «Koch es (Wasser), brat es (Fleisch), schäl es (Früchte) oder vergiss es!»

HIV Infektion: keine ungeschützten Gelegenheits-Sexualkontakte!

Schutz vor Ansteckung durch Kondom

In 3. Weltländern: keine Bluttransfusion, keine Spritze, keine Akupunktur, kein Tattoo, kein Piercing

Gewisse Parasiten *nicht barfuss gehen* ☛ Hakenwurmbefall, Sandflohbefall

Meidung von Süßwasserkontakt (ausser Hotel-Swimming-Pool) ☛ Bilharziose

Sonnenallergie: keine Sonnenbäder von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

nach Rücksprache mit Arzt: Cortisoncremen (z. B. Betacorton / weitere...)

Sonnenbrand: Sonnencreme mit hohem **Lichtschutzfaktor** (LSF 15 und mehr):

(z.B.: Daylong®, MicroBan®30+, Microsun®, Sunlook, ...)

Weitere Impf- und Malariaauskunft

- Ihr Hausarzt www.osir.ch/hausarzt.htm
- ☎ 071 288 50 66 automatischer Telefonbeantworter für **Afrika-, Asien-, Süd- und Mittelamerikareisende** www.osir.ch/aerzte.htm
- OSIR-Arzt: www.osir.ch/aerzte.htm
- Internet: **www.osir.ch**
- Wissensstand: März 2006
- Quellen: Schweizerische Arbeitsgruppe für Reisemedizin (SAR)
- Weitere Exemplare + ☎: **OSIR Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin Rorschacherstrasse 238, 9016 St.Gallen**
- Thrombosegefahr: www.osir.ch/thrombose.htm
- Höhenkrankheit: www.osir.ch/moreinfo.htm
- Reiseapotheke: www.osir.ch/apotheke.htm
- Links Reisemedizin: www.osir.ch/PDF/linkliste.pdf

Im Notfall wichtig:

- Ihre Familie ☎ _____
- Ihr Arzt ☎ _____
- Medikamente: _____

Ihr Hausarzt -

Anlaufstelle für alle medizinischen Probleme!

Ihre Beratungsstelle

Vorbeugende Massnahmen bei Auslandsreisen 2006/7

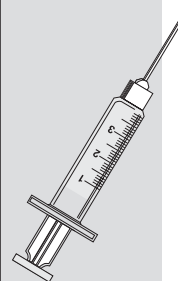
<http://www.osir.ch/PDF/auslandsreisen.pdf>

Ist eine Hausartzkonsultation angezeigt?

- **Vor der Reise: JA!** 6–2 Wochen vor der Abreise, Impfbüchlein / Dienstbüchlein, Reiseplan mitnehmen. Für Tropenlangzeitaufenthalter, Schwangere, Kleinkinder, Diabetiker, Personen mit Immunschwäche und Herz-Kreislauf-Krankheiten ist eine Hausarzt-Konsultation notwendig!
- **Nach der Reise:** bei Krankheitsgefühl, Hautausschlag und Durchfall von > 3–7 Tagen melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt. Bei Fieber ist ein (Haus)Arztbesuch am gleichen Tag und notfallmässig nötig.
- **Last Minute Reisen**

Welche Impfungen sind notwendig?

	erfolgt	wirksam bis
empfohlen für alle Reisenden:		
<ul style="list-style-type: none"> • Tetanusimpfung (Diphtherie-Starrkrampf) [DiTet] • Poliomyelitis (Kinderlähmung) alle 10 Jahre auffrischen für Länder mit Vorkommen von Kinderlähmung 		
für gewisse Länder obligatorisch:		
<ul style="list-style-type: none"> • Gelbfieber: Gültigkeit 10 Jahre Vorkommen: <i>nur</i> in Afrika und Südamerika, <i>nicht</i> in Asien, Gelbfieberimpfstellen: Auskunft beim Hausarzt, Reisebüro, Tel. 071/288 50 66, www.osir.ch/impfgef.htm 		
Übrige Impfungen (je nach Art der Reise)		
<ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis A (infektiöse Gelbsucht): Epaxal, Havrix-1440, Havrix 720 Impfschema: 0; 6–12 Monate resp. Auffrischimpfung vor Abreise bei fehlender 2.-Dosis; (www.osir.ch/hepa1.htm) • Hepatitis B (Serumhepatitis): Engerix -B Impfschema: 0; 1; 6 Monate Schnellschemen: 0; 1; 2+12 Monate oder 0; 7; 21 Tage +12 Monate empfohlen für Jugendliche, Medizinalpersonen, Tropenlangzeitaufenthalter (www.osir.ch/hepb1.htm) • Kombinierte Impfungen (HepA+B): Twinrix 720/20 Impfschema: 01 – 15 Jahre: 0/6 Monate ab 16 Jahre: 0/1/6 Monate oder Schnellschema: 0/1/3 Wochen/(52 Wochen) • Typhus [Vivotif®] ca. 2–4 Wochen vor Abreise einnehmen! • Hirnhautentzündung (Meningitis): für gewisse Gebiete in Afrika und Saudiarabien [Mencevax®] • Zeckenenzephalitis (Frühsommerhirnhautentzündung): für Orientierungsläufer, Forstarbeiter, Reisende in gewissen (Endemie)-Gebieten in der Schweiz, Österreich, Ungarn, Deutschland, Schweden, Finnland und Baltikum • Masern, Mumps, Röteln (MMR®, Priorix®) • Tollwut: Indikation beim Arzt abklären 2–4 Wochen vor Langzeitreisen in Tollwut-Endemie-Gebiete in Entwicklungsländern; bei Tierbiss in den Tropen → Arztbesuch angezeigt • Japanische Enzephalitis: selten notwendig, für Reisen von länger als 1 Monat in ländliche Regionen im Fernen Osten; 		



Was müssen Sie Ihrem Arzt mitteilen?

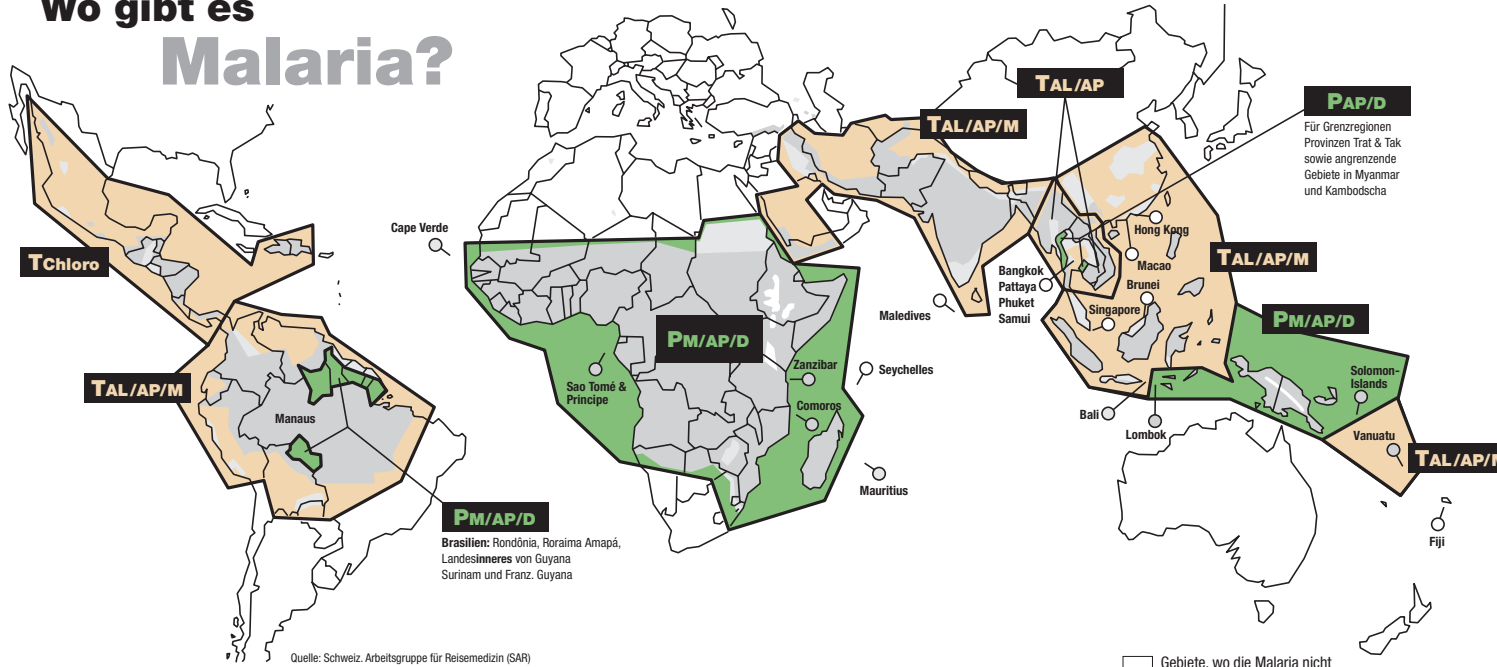
Allergien, Medikamenteneinnahme, frühere Impfreaktionen, Fieber, Schwangerschaft / Stillen, Immunschwäche inkl. HIV+



Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin
9016 St.Gallen

Reisemedizin im Web
www.osir.ch

Wo gibt es Malaria?



Quelle: Schweiz. Arbeitsgruppe für Reisemedizin (SAR)

Wie schütze ich mich gegen Malaria?



- Schutz vor Stechmücken** (langärmelige Kleider in den Abendstunden), Einreiben von mückenabstossenden Mitteln (z.B. Anti Brumm, Exopic...), hohe Turnschuhe bis über Knöchel, Moskitonetz, Rauchspiralen
- Malariatabletten vorbeugend**
- Notfalltherapie** (nur) bei Fieber

Welches Malariamittel ist das beste für mich?

– Wegen der Gefahr von Missverständnissen und weil Malariatabletten rezeptpflichtig sind, kann Ihnen der Arzt am Telefon keine individuelle Auskunft geben.
Ihr **(Haus-)Arzt** berät Sie gerne betreffs der Art der Malariatabletten.

Was müssen Sie dem Arzt mitteilen vor Ihrer Reise?

- durchgemachte Epilepsie, psychiatrische Krankheiten, Einnahme von Tabletten für die Nerven
- Einnahme von Herz- und Blutdrucktabletten (β-Blocker)
- Beruf, der räumliches Sehen und Feinmotorik erfordert
- Tragen von Kontaktlinsen
- bestehende (Früh-)Schwangerschaft, Stillen, HIV+

Was müssen Sie dem Arzt nach der Reise mitteilen?

- Medikamentennebenwirkungen
- Malariaerkrankung, auch wenn im Ausland therapiert
- Verlangter Nachweis einer Choleraimpfung bei Grenzübergang

Wochentag:

Dosis 1:		
Dosis 2:		
Dosis 3:		
Dosis 4:		
Dosis 5:		
Dosis 6:		
Dosis 7:		
Dosis 8:		

PM/AP/D Malariatabletten vorbeugend (prophylaktisch):

(www.osir.ch/merkblariam.htm)

Dosierung:

- Lariam®/Mephaquin®**: 1 Tbl. à 250 mg pro Woche
- Malarone®**: 1 Tbl. pro Tag bis 7 Tage nach Rückkehr
- Doxycyclin**: 1 Tbl. à 100 mg pro Tag bis 4 Wochen nach Rückkehr

T Notfalltherapie bei Fieber mit:

(www.osir.ch/merkblnotfall.htm)

- TAL/AP** **Riamet®/Malarone®**
- TAL/AP/M** **Riamet®/Malarone®/Lariam®/Mephaquin®**
- T Chlora** **Chlorochin®**

- Dosierung:
- Riamet®**: 2 mal 4 Tbl. pro Tag, 3 Tage
 - Malarone®**: 4 Tbl. pro Tag, 3 Tage
 - Lariam®/Mephaquin®**: 2, 2, 2(1) Tbl. à 250 mg, pro Abstand 6–13 Std.
 - Chlorochin®**: 1. Tag: 4 Tbl., nach 6 Std. 2 Tbl., 2. + 3. Tag: 2 Tbl.

Wenn Sie Malarianotfalltabletten einnehmen, beachten Sie folgendes:

- Fieber über 37,5°C
- Nichterreichbarkeit des Arztes innerhalb von 24 Std.
- Sie sind bereits länger als 6 Tage im Malariagebiet
- Malariatabletten mit viel Flüssigkeit nehmen, vorher Fieber senken
- trotzdem möglichst bald Arzt konsultieren und in der Schweiz Ihren Hausarzt aufsuchen