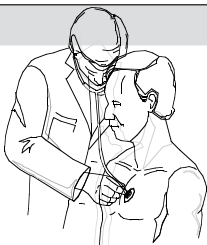


KEINE Impfung möglich gegen:

- **Reisedurchfall** (Diarrhoe) (Impfung in Entwicklung)
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
- **Gewisse Parasiten nicht barfuss gehen** ⚡ Hakenwurmbefall, Sandflohbefall
Meidung von Süswasserkontakt (ausser Hotel-Swimming-Pool) ⚡ Bilharziose
- **Sonnenbrand:** Sonnencreme mit hohem **Lichtschutzfaktor** (LSF 15 und mehr):
(z.B.: Daylong®, MicroBan®30+, Microsun®, Sunlook, ...)
- **Sonnenallergie:** keine Sonnenbäder von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr
nach Rücksprache mit Arzt: Cortisoncremen (z. B. Betacorton / weitere...)

Weitere Impf- und Malariaauskunft

- bei Ihrem **Hausarzt**
- automatischer Telefonbeantworter für **Afrika-, Asien-, Süd- und Mittelamerikareisende**
rund um die Uhr abfragbar: ☎ **071 288 50 66**
- bei einem OSIR-Arzt
- Internet: **www.osir.ch**
- E-Mail: info@osir.ch



Im Notfall wichtig:

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

Ihr Hausarzt –

Anlaufstelle für alle medizinischen Probleme!

Ihre Beratungsstelle



Ostschweizer Infostelle
für Reisemedizin
9016 St. Gallen

Weitere Exemplare + ©: **OSIR, Rorschacherstr. 238, Tel. 071 288 32 55, Fax 071 288 18 48**
E-Mail: info@osir.ch – Internet: www.osir.ch
© OSIR dr. g. h. 2000.02

QUELLEN: WHO (WER:1993, 68 : 246)

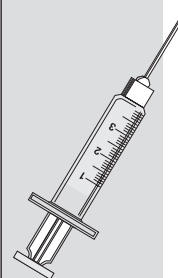
Vorbeugende Massnahmen bei Auslandsreisen '00

Ist eine Hausarztkonsultation angezeigt?

- **Vor der Reise: JA!** 6–2 Wochen vor der Abreise, Impfbüchlein / Dienstbüchlein, Reiseplan mitnehmen. Für Tropenlangzeitaufenthalter, Schwangere, Kleinkinder, Diabetiker und Herz-Kreislauf-Erkrankte ist eine (Haus-) Arztkonsultation 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:** Der Arzt gibt Ihnen eine Startdosis für die Malariaprophylaxe!

Welche Impfungen sind notwendig?

	erfolgt	wirksam bis
empfohlen für alle Reisenden:		
<ul style="list-style-type: none"> • Tetanusimpfung (Diphtherie-Starrkrampf) [DiTet] • Poliomyelitis (Kinderlähmung) [Poloral, Polio Sabin] 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. Nr. 111 oder Tel. 071/288 50 66 • Cholera: Gültigkeit 6 Monate; nur impfen, wenn obligatorisch oder empfohlen 		
Übrige Impfungen (je nach Art der Reise)		
<ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis A (infektiöse Gelbsucht): Havrix-1440, Havrix-junior Impfschema: 0; 6–12 Monate resp. Auffrischimpfung vor Abreise bei fehlender 2. Dosis • 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 • Kombinierte Impfung (HepA+B): Twinrix, Twinrix junior Impfschema: 3 Dosen in den Monaten 0, 1, 6 resp. 2 Dosen vor der Abreise, 3. Dosis nach Rückkehr • Typhus [Vivotif®] ca. 2–4 Wochen vor Abreise einnehmen! • Hirnhautentzündung A+C (Meningitis): für gewisse Gebiete in Afrika, Indien und Arabien • Europäische Zeckenzephalitis (Frühsommerhirnhautentzündung): für Orientierungsläufer, Forstarbeiter, Reisende in gewissen (Endemie)-Gebieten in der Schweiz, Deutschland, Österreich, Ungarn, Schweden, Finnland... • Masern, Mumps, Röteln (Priorix™) • Tollwut, 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+

www.osir.ch

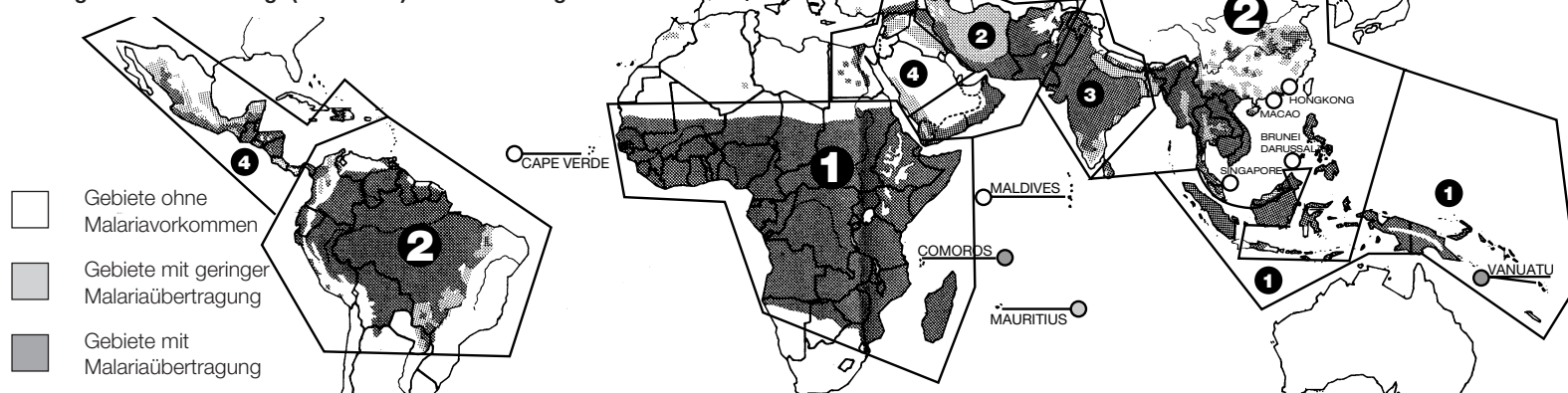
Reisemedizin im web



www.osir.ch

Wo gibt es Malaria?

Die abgebildete Karte zeigt (schraffiert) die Verbreitung der Malaria

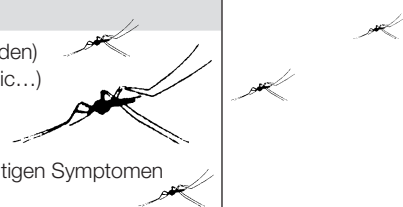


Wochentag:

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

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
- Vorbeugende Einnahme von Malariatabletten** [Regionen 1, 3]
 Notfallmedikament [Regionen 2, 4 und 3] (**nur**) bei malariaverdächtigen Symptomen



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
- Beruf, der räumliches Sehen und Feinmotorik erfordert
- Tragen von Kontaktlinsen
- bestehende (Früh-)Schwangerschaft, Stillen

Was müssen Sie dem Arzt' nach der Reise mitteilen?

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

¹Hausarzt oder Tel. 071/288 32 55 Fax 071/288 18 48 E-Mail: info@osir.ch

Mefloquin (Lariam®, Mephaquin®)

- 1** Beginn: 1 Woche vor Einreise nach dem Abendessen
- Dosis:** wöchentlich Tabl. an folgenden Daten (siehe oben)
- Ende: bis 4 Wochen nach Rückkehr
- Gegenindikationen: erste drei Schwangerschaftsmonate; Kinder unter 3 Monaten oder unter 5 kg Körpergewicht
- Wichtig: Schwangerschaftsverhütung während der Einnahme von Mefloquin fortsetzen! (Antibabypille **nicht** absetzen)

Notfallmedikament: Lariam®/Mephaquin®/Nivaquin®/Chinin-Sulfat und Doxycyclin/Artemisin

- 2** zur Anbehandlung eines Malariaanfalls!
Notfallmedikament einnehmen **nur** bei malariaverdächtigen Krankheitssymptomen (**Fieber über 38 °C**), wenn in 12 Stunden kein Arzt erreichbar ist und wenn vorher keine mefloquinhaltigen Malariatabletten eingenommen wurden
- 4** **Dosierung:** Tabl.
..... Tabl.
..... Tabl.
- Gegenindikationen: vorherige Mefloquintherapie, bekannte Mefloquinunverträglichkeit bei Schwangerschaft Nutzen-Risiko abwägen
- Vorsicht: Nebenwirkung mit gewissen Herztabl. (wie β -Blockern) möglich
Nach Einnahme des Notfallmedikaments ist Arztbesuch notwendig!

Einnahme von Chloroquin (Nivaquin®)

- 3** Beginn: 1 Woche vor Einreise nach dem Abendessen, dann **täglich** Tabl. resp. **wöchentlich** Tabl.
- Ende: bis 4 Wochen nach Rückkehr
Wenn trotz Chloroquintherapie Fieber >38 °C ohne Arztverfügbarkeit
☛ Lariam®/Mephaquin® als Notfallmedikament
- mit Tabl.
- mit Tabl.
- mit Tabl.