

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtiroi

INFORMATIONEN FÜR INTERNATIONAL REISENDE

GESUND REISEN

Departement für Gesundheitsvorsorge





Impressum

Herausgeber:

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Departement für Gesundheitsvorsorge, 2023

Neuaufgabe, ausgearbeitet von:

Südtiroler Sanitätsbetrieb, Gesundheitsbezirk Bozen Dienst
für Hygiene und öffentliche Gesundheit

Koordination:

Dr.in Martha Augschiller

Gestaltung:

Igor Gottardi

Lektorat: Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit Meran

Diese Broschüre enthält die wichtigsten gesundheitlichen Ratschläge und Vorbeugemaßnahmen für Auslandsreisen, insbesondere in tropische Länder. Nutzen Sie das Angebot einer persönlichen Beratung bei den Diensten für Hygiene und öffentliche Gesundheit Ihres Gesundheitsbezirkes. Ein Arzt und/oder eine Sanitätsassistentin informieren Sie über Gesundheitsrisiken, Vorsorgemöglichkeiten und empfohlene und/oder obligatorische Impfungen für das jeweilige Reiseland. Die Reiseberatung sollte wenigstens einen Monat vor Antritt der Reise erfolgen. Voranmeldung ist erforderlich.

**“ Unvorbereitetes Wegeilen
bringt unglückliche Wiederkehr. ”**

J. W. von Goethe

Inhaltsverzeichnis

01

VOR DER ABREISE

Checkliste vor Reiseantritt	05
Reiseapotheke	06
Reisen unter besonderen Umständen	
Kinder	07
Frauen/Schwangerschaft	08
Senioren	08
Vorerkrankungen	09

02

WÄHREND DER REISE

Verhaltenstipps	
Ernährung	11
Trinkwasser und Mundhygiene	12
Kleidung	13
Schutz vor Insektenstichen	13
Baden	14
Sonneneinstrahlung und andere Umweltfaktoren	14
Tierkontakte	16
Beschwerden und Erkrankungen	
Flugreisen	17
Durch Zeitverschiebung bedingte Beschwerden – Jetlag	17
Höhenbedingte Beschwerden	18
Über Blut und Sexualkontakte übertragbare Erkrankungen	19
Reisedurchfall	20
Malaria	21
Dengue - Fieber	23
Chikungunya	23
Zika	24
Wenn das Schlimmste eintritt	
Sicherheit im Ausland	25
Verkehrsunfälle	25
Medizinischen Behandlungen im Ausland	25

03

NACH DER HEIMKEHR

27

04

ZENTREN FÜR REISEBERATUNG

29



01



Vor der Abreise

CHECKLISTE VOR REISEANTRITT

- Führen Sie empfohlene und/oder obligatorische Impfungen in den Impfzentren durch und nehmen Sie den den Impfpass mit.
- Führen Sie schriftliche Bestätigungen über die Blutgruppe, bestehende Erkrankungen, Allergien und eventuell laufende Therapien mit, diese sollten vorzugsweise auf Englisch verfasst sein.
- Vor Antritt einer langen Reise ist es angebracht, sich einer zahnärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Zahnschmerzen sind ein schlechter Reisebegleiter, und oftmals sind zahnärztliche Behandlungen im Ausland kostspielig und mit Risiken verbunden.
- Holen Sie Informationen über die gesundheitliche Betreuung im Reiseland bei den Gesundheitssprengeln ein.
- Führen Sie Medikamente, die während der Reise benötigt werden könnten, mit.
- Notieren Sie wichtige Kontaktadressen des Wohnortes (Gesundheitsbezirk, Versicherungsgesellschaft, usw.) und des Reiselandes (Konsulat, usw.).

REISEAPOTHEKE

Eine durchdachte Reiseapotheke sollte in Zusammenarbeit mit dem Vertrauensarzt zusammengestellt und Ihren individuellen Bedürfnissen (Reisestil, Aufenthaltsdauer, Reiseziel) gerecht werden. Auf jeden Fall sollten Medikamente mitgenommen werden, die für gewöhnlich eingenommen werden.



Reiseapotheke

- Medikationsset: Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Einweghandschuhe, Pflaster, kleine Schere, Pinzette u. a. m.
- digitales Fieberthermometer
- Mittel gegen Schmerzen, Fieber (z.B. Paracetamol)
- Probiotika, Durchfallmittel (z.B. Racecadotril, Rifaximina)
- Mittel gegen Verstopfung, Sodbrennen
- Wund- und Heilsalbe, Kortisonsalbe für kleine Wunden
- Antihistaminika gegen Insektenstiche bzw. allergische Reaktionen
- Antibiotika mit breitem Wirkungsspektrum (z.B. Ciprofloxacin, Azitromicin)
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen (Reisekrankheit)
- Sonnencreme
- insektenabweisende Mittel (z.B. auf Basis von Diethyltoluamid (DEET) mit einer Konzentration von mindestens 30% oder auf Basis von Icaridin mit einer Konzentration von 20%)
- Malariamittel bei Reise in Risikogebieten
- Desinfektionsmittel zur Wasseraufbereitung
- Kondome, sofern notwendig

Es ist ratsam, wichtige Medikamente im Handgeäck mitzuführen. Bei Verlust des Reisekoffers haben sie weiterhin die benötigten Medikamente zur Verfügung.

Nehmen Sie bei Reisen in tropische Länder die Medikamente bevorzugt als Tabletten oder in flüssiger Form (in Behältern von jeweils maximal 100ml und insgesamt maximal 1 Liter) mit. Meiden Sie Zäpfchen.

Schützen Sie alle Medikamente vor Sonneneinstrahlung und Hitze und verpacken Sie sie wasserfest. Personen, die regelmäßig Injektionen brauchen (z.B. insulinabhängige Diabetiker) sollten eine für den Reisebedarf ausreichende Anzahl steriler Spritzen und Nadeln und eine entsprechende ärztliche Bestätigung in englischer Sprache mitführen, um deren Besitz zu rechtfertigen.

REISEN UNTER BESONDEREN UMSTÄNDEN

Kinder

Eine Flugreise kann bei Kindern aufgrund der Druckänderungen in der Kabine Ohrenschmerzen verursachen; diese können gelindert werden, indem dem Kind etwas zu trinken bzw. ein Schnuller gegeben wird, um den Schluckreflex anzuregen.

Leidet das Kind an einer Ohrenentzündung oder an einer Erkältung, können während des Fluges unangenehme Verschlechterungen auftreten. Eine Mittelohrentzündung kann eine vorübergehende Kontraindikation für eine Flugreise sein. Daher ist es ratsam, den Rat des Kinderarztes einzuholen.

Neugeborene sollten in den ersten 7 Lebenstagen keine Flugreise antreten. Bei Frühgeborenen sollte auf jeden Fall der Kinderarzt zu Rate gezogen werden.

Im Allgemeinen empfiehlt es sich bei Säuglingen die Reise so lange aufzuschieben, dass die Grundimmunisierung im ersten Lebensjahres abgeschlossen werden kann und die für das Reiseziel indizierten Impfungen angemessen geplant werden können.

Vor und während des Fluges muss eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein; insbesondere Neugeborene unterliegen im Vergleich zu größeren Kindern oder Erwachsenen leichter der Gefahr auszutrocknen.

Angeborene zyanotische Herzkrankheiten stellen eine eindeutige Kontraindikation für eine Flugreise dar.





Frauen/Schwangerschaft

Frauen, welche die Antibabypille einnehmen, müssen sicherstellen, dass zwischen einer Einnahme und der nächsten maximal 28 Stunden vergehen, und bedenken, dass die Wirksamkeit durch Erbrechen oder Durchfall herabgesetzt wird. Um jeden Zweifel auszuräumen, sollte anstatt der Antibabypille bzw. zusätzlich dazu eine andere Verhütungsmethode angewandt werden.

Im letzten Schwangerschaftsmonat und bis zu sieben Tage nach der Geburt wird von einer Flugreise abgeraten. Bedenken Sie, dass viele Fluggesellschaften Frauen ab dem 6. Schwangerschaftsmonat ablehnen, informieren Sie sich vorab!

Schwangere müssen bei einer Tropenerkrankung mit einer Reihe von Komplikationen rechnen, insbesondere bei Malaria. Einige Impfungen sind vorübergehend kontraindiziert bzw. wird von diesen sehr abgeraten.

Senioren

Ältere Menschen, die nicht an einer besonderen Erkrankung leiden, können unter Berücksichtigung der allgemeinen Vorsorgemaßnahmen wie jüngere Menschen reisen. Besondere Achtsamkeit sollte den Flug-, Bus- und Zugreisen gewidmet werden, da diese durch stundenlanges Sitzen das Risiko für eine Beinvenenthrombose begünstigen.

Vorerkrankungen

Von einer Reise wird generell abgeraten:

- bei schwerster Blutarmut (Hämoglobin $<8\text{g}/100\text{ml}$), Ateminsuffizienz, zyanotischen Herzkrankheiten, schwerer Form von Angina pectoris (Brustenge);
- in den ersten 4-6 Wochen nach einem akuten Herzinfarkt.

Menschen, die an Mukoviszidose leiden, sollten sich vorab vergewissern, dass Sauerstoff an Bord verfügbar ist.



02



Während der Reise

VERHALTENSREGELN

Ernährung

Infektionen, die durch Lebensmittel verursacht werden, stellen ein großes Risiko bei Auslandsreisen dar. Am häufigsten treten Reisedurchfall durch E. coli, Typhus, Hepatitis A und E, Cholera und andere Durchfallerkrankungen auf.

Insbesondere für Reisen in Länder mit niedrigem Hygienestandard sollten Sie Folgendes beachten:

- Lassen Sie sich in den Impfzentren bezüglich Impfung gegen Typhus, Hepatitis A und Cholera beraten.
- Meiden Sie rohe oder unvollständig gekochte Speisen, insbesondere Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Eier. Verzichten Sie auf rohes Gemüse und Salate, denn diese könnten mit unreinem Wasser gewaschen worden sein.
- Vergewissern Sie sich, dass gekochte Speisen ausreichend heiß serviert werden. Speisen, die zwar gekocht, aber über Stunden bei Raumtemperatur aufbewahrt werden, stellen eine Infektionsquelle dar.
- Bevorzugen Sie Früchte, die Sie schälen können. Achten Sie zuerst auf die Unversehrtheit der Schale. Schälen Sie das Obst selbst und nur mit sauberen Händen.
- Konsumieren Sie nur pasteurisierte Milch und Milchprodukte.
- Vorsicht bei frisch gepressten Fruchtsäften (möglicherweise sind sie mit unreinem Wasser verdünnt).
- Meiden Sie hausgemachte Mayonnaise, Remouladen oder Cremes.
- Verwenden Sie auch zum Geschirrspülen nur abgekochtes Wasser.
- Achten Sie bei der Zubereitung von Speisen und beim Essen auf Hygiene (Hände waschen, sauberes Geschirr und Besteck).
- Grundsätzlich gilt: „*Wasch, schäl, koch es oder lass es sein.*“

Trinkwasser und Mundhygiene

- Trinken Sie möglichst nur industriell hergestellte Getränke in original verschlossenen Flaschen oder Dosen.
- Leitungswasser muss vor dem Konsum mindestens 15 Minuten lang abgekocht werden.
- Als Notbehelf dienen chemische Desinfektionsmittel, die im Handel erhältlich sind und bequem auf Reisen mitgenommen werden können.
- Oberflächenwasser oder anderes Wasser, das Schwebstoffe enthält, ist vor dem Kochen oder vor dem Desinfizieren zu filtern. Im Notfall verwendet man normales Filterpapier oder ein sauberes Taschentuch.
- Verzichten Sie auf Eis in Getränken.
- Heißer Kaffee oder Tee können bedenkenlos getrunken werden.
- Benützen Sie zur Mundhygiene kein Leitungswasser, sondern nur Mineralwasser oder abgekoch-tes Wasser.



Kleidung

Die Kleidung sollte grundsätzlich dem Klima im Reiseland angepasst werden. Wählen Sie möglichst bequeme, luftdurchlässige, gut waschbare Kleidung. Tragen Sie festes Schuhwerk, vor allem bei Ausflügen in Wäldern, in unbesiedelten Gebieten und im unwegsamen Gelände.

Schutz vor Insektenstichen

Tropische und subtropische Länder beheimaten verschiedene Insekten, die u.U. Infektionskrankheiten übertragen können. Von besonderer Bedeutung sind Bakterien (Lyme Borreliose), Viren (Gelbfieber, Dengue - Fieber, Japan. Enzephalitis) oder Parasiten (Malaria, Leishmaniose, Filariose).

Aus diesem Grund müssen Insektenstiche möglichst vermieden werden:

- Tragen Sie möglichst helle, hautbedeckende Kleidung (langärmeliges Ober- teil, lange Hosen, Socken).
- Geblünte und bunte Stoffe ziehen tagaktive Insekten an.
- Tragen Sie auf unbedeckte Hautstellen insektenabweisende Mittel auf (Re- pellentien). Bei gleichzeitiger Verwendung von Sonnenschutzcremen muss das Repellens darüber aufgetragen werden, wiederholen Sie die Applikati- on nach jedem Bad.
- Schlafen Sie nur unter Moskitonetzen, die vollständig intakt sind. Behan- deln Sie diese mit einem Insektenspray auf Permethrin - Basis. Der lose Saum muss fest unter die Matratze geschoben werden.
- Zwischen Sonnenunter- und aufgang halten Sie sich möglichst in mücken- sicheren Räumen auf (ausgestattet mit Klimaanlage, Fliegengitter an den Fenstern usw.).
- Zum Schutz in Räumen verwenden Sie Insektensprays.



Baden

- Vermeiden Sie es, in den Tropen in stehenden Gewässern (Seen, Teiche) und langsam fließenden Flüssen zu baden. Diese Süßgewässer können von Parasiten befallen sein, die über die Haut in den Körper eindringen und sich dann in der Leber, in der Lunge und in den Harnwegen ansiedeln.
- Grundsätzlich soll beim Baden kein Wasser geschluckt werden.
- Sicher sind Swimmingpools mit gechlortem Wasser.
- Im Meer: Achtung vor Bissen und Stichen von Fischen, Seeigeln und vor Kontakt mit Quallen, usw.
- In bestimmten Küstenregionen empfiehlt sich beim Baden leichtes Schuhwerk zu tragen (Schutz vor Korallen, Schalentieren, Meeresgifttieren).
- Vermeiden Sie es, auf Stränden oder anderem Untergrund barfuß zu gehen.
- Wenn Sie sich in die Sonne legen, vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Sand oder Erde.
- Am Meer sollte man sich von Flussmündungen fernhalten, weil dort oft Abwässer eingeleitet werden.
- In Gefahrenzonen, wie z.B. in Gebieten, in denen Haie vorkommen, beachten Sie die jeweils geltenden örtlichen Verbote und Verhaltensregeln.

Sonneneinstrahlung und andere Umweltfaktoren

Intensive Sonneneinstrahlung, feuchtheißes Klima und große Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht können Tropenreisende belasten. In schlimmen Fällen drohen ein Sonnenstich, ein Hitzeschlag oder andere Beschwerden aufgrund eines hohen Wasser- und Mineralsalzverlustes.

Deshalb gilt:

- Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam und kontinuierlich an die Sonne. Meiden Sie die Sonne in den Mittagsstunden (von 11.00 bis 15.00 Uhr).
- Schützen Sie sich vor der Sonne durch Kopfbedeckung, helle Kleidung und Sonnenbrille mit hoher Lichtschutzstufe. Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Bei Wind werden Sonnenbrand und Hautreizungen erst spät bemerkt. Schützen Sie insbesondere Nase, Ohren, Schultern und Fußrücken.



- Fragen Sie Ihren Arzt, ob die Medikamente, die Sie einnehmen, möglicherweise die Lichtempfindlichkeit erhöhen (z.B. einige Antibiotika machen die Haut der Sonne gegenüber sensibler).
- Verzichten Sie auf Deodorants, Kosmetika und Parfüms in der Sonne, diese können unerwünschte Hautreaktionen auslösen.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, täglich etwa 2-4 l. Verzichten Sie auf Alkohol, denn dieser entzieht dem Körper Wasser. Achten Sie auf die Farbe des Urins: ist er hell und klar, ist die Trinkmenge ausreichend.
- Besondere Vorsicht ist bei Reisen mit Kindern geboten. Diese reagieren besonders empfindlich auf Sonnen- bzw. Hitzebelastung.



Tierkontakte

Grundsätzlich sind auf Reisen zwei Gefahren zu unterscheiden: eine Verletzung durch ein Tier wie z.B. durch Biss oder Stich und eine mögliche Übertragung von potentiell tödlichen Infektionen wie z.B. Tollwut durch Hunde, Affen, Nagetiere u.a.m.

Bedachtes Verhalten gegenüber Tieren ist deshalb von größter Bedeutung:

- überprüfen Sie Ihren Impfschutz, insbesondere auf Tetanus;
- bei Abenteuerreisen, Langzeitaufenthalten in Risikogebieten oder Aufenthalten aus beruflichen Gründen (wie z.B. Tierärzte, Biologen) sollte vor der Abreise die Impfung gegen Tollwut erwogen werden;
- Schützen Sie sich und Ihre Unterkunft vor Nagern und Insekten, indem Sie Insektensprays, Moskitonetze und angepasste Kleidung anwenden;
- Das Tragen von festen Schuhen ist ratsam, meiden Sie offenes Schuhwerk bzw. gehen Sie keinesfalls barfuß.
- Halten Sie sich fern von Tieren, vermeiden Sie provozierendes Verhalten und im Freien zu essen;
- sollten Sie von einem verhaltensauffälligen Tier verletzt (Biss, Kratzwunde) oder eine Wunde von einem Tier abgeleckt werden, waschen Sie die Wunde aus, desinfizieren Sie diese und suchen Sie sobald wie möglich das nächst gelegene Krankenhaus auf.

BESCHWERDEN UND ERKRANKUNGEN

Flugreisen

- Barotrauma (Druckverletzungen): während des Abhebens und der Landung kann es zu Schädigungen des Mittelohres (Trommelfell) mit Taubheitsgefühl und Hörminderung kommen. Um einen Druckausgleich zwischen Außen- und Innendruck zu erzielen, ist es hilfreich bei geschlossenem Mund und zugehaltener Nase stark auszuatmen (Valsava Manöver), zu gähnen oder Kaugummi zu kauen.
- Beinödeme: langes Sitzen behindert den Blutfluss in den Beinen, wodurch eingelagerte Flüssigkeit zu Beinödemen führt und in ungünstigen Fällen eine Venenentzündung (Phlebitis) oder Thrombose entsteht. Bewegen Sie sich regelmäßig (Bewegung am Sitzplatz, stehen Sie mindestens ein Mal in der Stunde auf), trinken Sie ausreichend alkoholfreie Getränke und tragen Sie ggf Stützstrümpfe.

Durch Zeitverschiebung bedingte Beschwerden – Jetlag

Flugreisen in ferne Länder können wegen der Überbrückung mehrerer Zeitzonen in kurzer Zeit zu einer Störung der biologischen Rhythmen führen, die den Schlaf, den Hunger sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit regulieren. All diese Veränderungen werden unter „*Jetlag*“ zusammengefasst, der sich in Unwohlsein, Schlaflosigkeit, Nervosität, Übelkeit und Appetitlosigkeit ausdrückt.

Um diese Beschwerden zu verringern, wird Folgendes empfohlen:

- Lassen Sie der Reise ein/zwei Nächte regelmäßigen Schlafs vorausgehen, indem Sie sich möglichst später als gewöhnlich hinlegen, sofern Sie nach Westen reisen bzw. früher, sofern Sie Richtung Osten reisen.
- Passen Sie sich nach Ankunft an die Gegebenheiten des Reisezieles an und legen Sie einige Ruhepausen ein. Gönnen Sie sich einen mehr oder weniger langen Schlaf, je nach Zeitverschiebung.
- Passen Sie die Medikamenteneinnahme zeitlich an: Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen (z.B. Insulin, Antibabypille), sollten vor der Reise den Facharzt konsultieren.



Höhenbedingte Beschwerden

Wenn in kurzer Zeit eine große Höhe (>2.500 m) erreicht wird, können auch bei gesunden und sportlichen Personen gesundheitliche Probleme auftreten. Besonders gefährdet sind Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenerkrankungen, Blutarmut.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob ein Aufenthalt in ungewohnten Höhen möglich ist.

Anzeichen einer akuten Höhenkrankheit sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Unwohlsein, Herzklopfen- rasen und Atembeschwerden. Bei weiterem Fortschreiten der Erkrankung sammelt sich Flüssigkeit im Hirn- und Lungengewebe (Hirn- und Lungenödem) an.

- Eine schrittweise Akklimatisation (langsam aufsteigen, Ruhetage einlegen) kann einer Höhenkrankheit entgegenwirken.
- Nicht mehr als 500 Höhenmeter in der jeweiligen Etappe bewältigen. Je 1.000 Höhenmeter sollten sie zwei aufeinander folgende Nächte auf derselben Höhe verbringen.
- Vermeiden Sie in den ersten Tagen jegliche Überanstrengung.
- Erste Warnzeichen einer Höhenkrankheit dürfen keinesfalls ignoriert werden. Steigen Sie frühzeitig in tiefere Lagen ab und suchen Sie bei stärkeren Symptomen medizinische Hilfe.



Über Blut und Sexualkontakte übertragbare Erkrankungen

Ungeschützter Geschlechtsverkehr mit Gelegenheitspartnern stellt ein Risiko für Infektionskrankheiten dar. Das Kondom schützt vor einigen, aber nicht vor allen Infektionen und bietet deshalb keine absolute Sicherheit. Sexuell übertragene Infektionen können ernste Folgen für Sie selbst und Ihren/Ihre Partner/in haben.

Sexuell und/oder durch Sexualkontakt übertragen werden können: Syphilis, Gonorrhö, AIDS, Virushepatitis B und C sowie A, Feigwarzen, Genitalherpes, Filzläuse, Krätze. Einige Infektionen zeigen sich bereits nach wenigen Tagen, andere dagegen erst nach Wochen. Die Syphilis, HIV-Infektion und Virushepatitis zeigen anfangs nur leichte Beschwerden. Diese Infektionen können auch unbemerkt bleiben, sind jedoch mittels spezifischer Blutuntersuchungen nachweisbar.

Suchen Sie nach der Rückkehr den Arzt auf, sofern Sie riskante sexuelle Beziehungen hatten und/oder folgende Beschwerden beobachten: Juckreiz an den Genitalien, im Schambereich oder am ganzen Körper, Flecken, Pusteln und kleine Geschwüre an Schleimhäuten und Haut, Ausfluss aus Harnröhre, Scheide oder Anus, Lymphknotenschwellungen, Fieber, Müdigkeit, nächtliche Schweißausbrüche oder Gewichtsverlust.

Das HI-Virus und die Hepatitis B und C können auch über den Blutweg übertragen werden. Die Übertragung kann durch kontaminierte Nadeln, Spritzen und chirurgische Instrumente sowie Transfusionen und Blutprodukte erfolgen.

Achten Sie bei unbedingt notwendigen Injektionen darauf, dass Nadeln und Spritzen aus sterilen Verpackungen stammen. Personen, die häufig Injektionen benötigen (z.B. insulinabhängiger Diabetiker), sollten eine für den Reisebedarf ausreichende Anzahl steriler Spritzen und Nadeln und eine entsprechende ärztliche Bestätigung mitführen.

Auch Tätowierungen, Piercing, Maniküre, Pediküre oder andere Eingriffe, bei denen es zu Hautverletzungen kommt, können riskant sein, sofern sie nicht unter Einhaltung korrekter Hygienebestimmungen durchgeführt werden.



Reisedurchfall

Durchfallerkrankungen stellen die häufigsten Beschwerden bei Reisenden dar, die Länder mit geringem hygienisch-gesundheitlichen Standard besuchen. Rund 20-50% der Reisenden aus Ländern mit geringem Risiko, die Länder mit einem hohen Risiko besuchen, erkranken an akutem Reisedurchfall (Traveller's Diarrhea, TD). Hochrisikogebiete sind Afrika, der Großteil Asiens sowie Zentral- und Südamerika.

Durchfallerkrankungen werden durch Bakterien (*E. coli*, Salmonellen, Shigellen, usw.), Viren (Norovirus, Hepatitis A) und Darmparasiten (*Giardia lamblia*, Amöben) verursacht.

Die TD äußert sich in 3 oder mehr Entleerungen von ungeformtem Stuhl pro Tag ohne/mit Begleitsymptomen (Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Schleim/Blut im Stuhl, schmerzhafter Stuhlgang, Fieber $>38^{\circ}\text{C}$).

Die Vorbeugung der TD besteht vor allem in einem angemessenen Ernährungsverhalten. Die sorgfältige Auswahl von Speisen und Getränken, wobei möglicherweise verunreinigte Speisen vermieden werden, verringert in beträchtlichem Maße die Wahrscheinlichkeit von Durchfall (siehe Kapitel „Ernährung“). Einen zusätzlichen Schutz bietet die Immunisierung gegen Hepatitis A, Typhus und Cholera. Die Behandlung der TD erfolgt je nach Schweregrad des klinischen Bildes und basiert auf Flüssig-



keitszufuhr, einer angemessenen Auswahl der Nahrungsmittel und der Einnahme von symptomatischen Medikamenten und Antibiotika. Die Rehydrierung stellt die wichtigste Maßnahme dar, in leichten Fällen ist sie die einzig notwendige Maßnahme. Es können Wasser mit gesalzene Crackers, Fruchtsäfte, gesalzene Suppen oder Trinklösungen (ORS), die als fertige Getränke oder in Pulverform erhältlich sind, eingenommen werden. In mäßigen und schweren Fällen werden nach ärztlicher Verschreibung zusätzlich symptomatische Medikamente und Antibiotika angewandt.

Malaria

Die Malaria stellt auch heute noch eine der schwersten und weit verbreiteten Tropenkrankheiten dar. Es handelt sich um eine parasitäre, akute Fiebererkrankung, die von fünf unterschiedlichen Protozoen-Arten ausgelöst wird. Der Parasit wird von Mensch zu Mensch durch den Stich von infizierten *Anopheles*-Mücken übertragen, die vor allem zwischen Sonnenunter- und aufgang aktiv sind. Der Malariaerreger ist in den tropischen Gebieten Äquatorial-Afrikas, Zentral- und Südamerikas, im Indischen Subkontinent und süd-ostasiatischen Raum verbreitet.

Die schwerste Form von Malaria wird durch *Plasmodium falciparum* verursacht; sie kann tödlich verlaufen, sofern sie nicht frühzeitig diagnostiziert und behandelt wird. Die Vorbeugung erfolgt durch einen geeigneten Mückenschutz und durch die Einnahme von Malariamedikamenten.

Symptome der Malaria sind Fieber, Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Schwächegefühl. Wird die Malaria nicht rechtzeitig behandelt, sind Niereninsuffizienz, Krämpfe, Koma und ein tödlicher Verlauf möglich.

Ein Malariaverdacht besteht in allen Fällen von unerklärbarem Fieber, das frühestens 5 Tage nach Einreise in das Risikogebiet bis einige Monate nach möglicher Exposition auftritt (die Inkubationszeit kann in seltenen Fällen bis zu einem Jahr betragen). Bei Fieber in diesem Zeitraum muss sofort ein Arzt oder das nächste Krankenhaus aufgesucht werden.



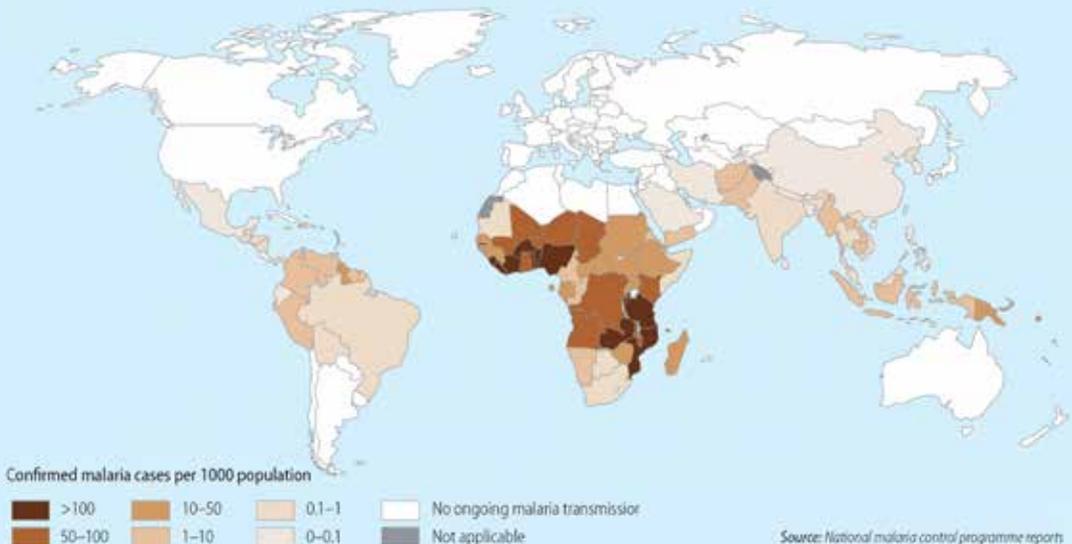
Schutz vor Insekten:

- Schützen Sie sich vor Mückenstichen insbesondere zwischen Sonnenunter- und aufgang.
- Schützen Sie ausgesetzte Hautstellen mit einem mückenabweisenden Produkt und achten Sie dabei darauf, dass die Repellentien weder ins Gesicht gespritzt noch auf Augen, Lippen und anderen empfindlichen Zonen landen.
- Tragen Sie helle Kleidung, welche Arme und Beine bedeckt.
- Vermeiden Sie Parfüms, Rasierwasser, usw., denn diese ziehen Mücken an.
- Bringen Sie vor der Nachtruhe ein Insektizid im Raum aus, um eingedrungene Mücken zu beseitigen.
- Bringen Sie Mückennetze mit einer Maschengröße unter 1,2 mm an den Fenstern an, schützen Sie die Schlafstelle mit einem Mückennetz, das mit einem Insektizid auf Permethrin-Basis imprägniert und gut unter der Matraze fixiert worden ist. Verwenden Sie über Nacht elektrische Insektenvernichter (Mückenstecker).

Die Prophylaxe mit Malariamedikamenten muss dem Reiseziel, dem Gesundheitszustand des Reisenden, der Dauer und der Art des Aufenthaltes möglichst angemessen sein.

Die *Chemoprophylaxe* muss vor Ankunft im Malariagebiet begonnen, während des gesamten Aufenthaltes und auch nach Verlassen des Risikogebietes fortgesetzt werden. Durch die Einnahme des Malariamedikamentes in der vom Arzt empfohlenen Dosierung kann das Risiko dieser unter Umständen tödlich verlaufenden Erkrankung auch bei Kindern deutlich verringert werden. Die medikamentöse Vorsorge bietet jedoch keinen absoluten Schutz. Deshalb ist es ratsam, bei Auftreten von Fieber während oder nach der Reise sofort einen Arzt oder das nächste Krankenhaus aufzusuchen.

World Distribution of Malaria in 2014



Auf Empfehlung des Zentrums für Reiseberatung können Reisende, die keine Chemoprophylaxe einnehmen (Aufenthalte in Gebieten mit geringem Malariarisiko oder Langzeitaufenthalte), auf eine Notfalltherapie (*SBET, Stand By Emergency Treatment*) zurückgreifen. Die *Notfalltherapie* wird nur im Falle von unerklärbarem Fieber während der Reise eingenommen, sofern innerhalb kurzer Zeit keine medizinische Hilfe möglich ist. Die Art und die Dosierung des Notfallmedikamentes werden während des Beratungsgesprächs besprochen.

Dengue – Fieber

Das Dengue – Fieber wird durch tagaktive Stechmücken der Art *Aedes* übertragen. Die Krankheit tritt v.a. im süd- ostasiatischen Raum, in den tropischen und gemäßigten Zonen Afrikas, Ozeaniens und Nord- und Südamerikas auf. Dengue kommt auch im städtischen Umfeld vor und vereinzelt wurden bereits autochtone Fälle in Europa (Südfrankreich, Spanien) gemeldet.

Nach einer Inkubationszeit von 5-7 Tagen treten grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Schmerzen der Muskeln, Knochen, Gelenke und hinter den Augen, Hautausschlag auf. Ernste Verlaufsformen wie Blutungsneigung (hämorrhagisches Dengue) bis hin zum Dengue-Schocksyndrom treten beim Reisenden nur selten auf.

Zur Vorbeugung von Dengue gibt es einen Impfstoff. Trotzdem ist es wichtig auf einen guten Mückenschutz zu achten.

In den Risikogebieten und nach der Rückkehr ist es ratsam, auf Produkte auf Basis von Acetylsalizylsäure (Aspirin®) zu verzichten. Greifen Sie bei Fieber/Schmerzen auf Paracetamol zurück. Menschen, die in Gebieten leben, in denen die Tigermücke vorkommt, sollten sich vorsichtshalber auch nach der Reiserückkehr vor Mücken schützen. Sticht die heimische Tigermücke einen erkrankten Reiserückkehrer, kann diese das Virus auch jenen übertragen, die gar nicht auf Reisen waren und so eine lokale Ausbreitung der Infektion verursachen.

Chikungunya (Knochenbrechfieber)

Chikungunya ist eine Fiebererkrankung, die durch Stechmücken der Art *Aedes* besonders tagsüber übertragen wird. Die Infektion tritt v.a. in Afrika (Subsahara), Südostasien und Indien auf, Fälle werden auch in Europa beschrieben.

Nach einer Inkubationszeit von 4-8 Tagen treten plötzlich grippeähnliche Beschwerden auf: hohes Fieber, Schwäche, Kopfschmerzen, sehr starke Muskel- und Gliederschmerzen, Hautausschlag. Während die Allgemeinbeschwerden meist von kurzer Dauer sind, können das Schwächegefühl und die Gelenkschmerzen auch über Monate andauern. Diese Fiebererkrankung verläuft in den allermeisten Fällen gutartig, bei Personen mit chronischen Grunderkrankungen können jedoch schwerwiegende Komplikationen auftreten.

Da es keinen Impfstoff gegen Chikungunya gibt, ist es äußerst ratsam, sorgfältige Mückenschutzmaßnahmen durchzuführen.



Zika

Zika ist eine virale Erkrankung, welche durch die Stechmücke der Art *Aedes* besonders tagsüber übertragen wird. Die Verbreitung des Virus war lange auf Afrika und Süd-Ost-Asien beschränkt. 2015 ist es zu einer Verbreitung auf dem amerikanischen Kontinent, Süd- und Mittelamerika und Karibik gekommen, und seither werden Infektionen in allen tropischen und subtropischen Regionen beobachtet.

Man schätzt, dass die Infektion in 80% der Fälle asymptomatisch bleibt. Bei den wenigen symptomatischen Verläufen treten selbstlimitierende grippeähnliche Symptome für die Dauer von 4-7 Tagen auf, selten kommt es zu einem Exanthem, zu Muskel- und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und einer Bindehautentzündung. Eine Infektion mit dem Zika-Virus während einer Schwangerschaft führt hingegen zu schweren neurologischen Schäden des Ungeborenen. Eine Mensch-zu-Mensch-Übertragung ist durch sexuellen Kontakt, Bluttransfusionen oder von der Mutter auf das Kind möglich. Deshalb wird Frauen mit Kinderwunsch oder während einer Schwangerschaft empfohlen die Reise in ein Land mit Zika-Übertragung aufzuschieben, oder, falls nicht aufschiebbar, rigorose Maßnahmen für Mückenschutz durchzuführen. Nach Reiserückkehr aus Risikogebieten empfiehlt man bei den Vorsorgeuntersuchungen über das mögliche Risiko einer Infektion zu informieren. Derzeit gibt es weder eine Impfung, noch eine Prophylaxe, somit ist die einzig mögliche Vorbeugung der Mückenschutz.

WENN DAS SCHLIMMSTE EINTRIT

Sicherheit im Ausland

Das italienische Ministerium für auswärtige Angelegenheiten und internationale Kooperation stellt Interessierten Informationen über die Sicherheitslage und das Risiko für Terrorismus im Ausland zur Verfügung. Landesspezifische Informationen finden Sie unter der Webseite: www.viaggiare sicuri.it.

Strassenunfälle

Vorsicht bei der Nutzung von Autos oder Motorrädern, Verkehrsunfälle stellen eine der Hauptverletzungs- und Todesursachen bei Reisenden dar. Meiden Sie diese Fortbewegungsmittel nach Einbruch der Dämmerung.

Medizinischen Behandlungen im Ausland

Jedes Land hat ein eigenes Gesundheitssystem und einige Länder haben mit Italien bilaterale Abkommen zur sanitären Absicherung. Die Bezahlung der medizinischen Behandlungen hängt deshalb von den Bestimmungen im jeweiligen Aufenthaltsland ab.

EU-Länder, Länder des europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) oder Schweiz

Bei Aufenthalt in den obgenannten Ländern benötigen Sie die Europäische Gesundheitskarte, die in Italien TEAM und auf internationaler Ebene EHIC bezeichnet wird.

Im Falle einer Erkrankung oder eines Unfalles während des Aufenthaltes wird die medizinische Behandlung in öffentlichen oder konventionierten Einrichtungen gewährleistet. Nur notwendige, aber nicht programmierte Behandlungen sind gewährleistet und zwar unter den gleichen Bedingungen, die für die Bürger des Gastlandes gelten und entsprechend den Bestimmungen des örtlichen öffentlichen Gesundheitsdienstes.

Private Behandlungen und die Ausgaben für den Rücktransport ins Heimatland sind nicht gedeckt.

Die Rechnungen für Behandlungen, die vom Betreuten während eines vorübergehenden Aufenthaltes in EU-Ländern, Ländern des EWR oder der Schweiz direkt bezahlt wurden, können – sofern es sich um notwendige Behandlungen handelt – nach der Rückkehr zum Teil rückerstattet werden. Hierfür müssen die Rechnungen innerhalb von 90 Tagen ab Datum der Bezahlung beim Sanitätsbetrieb eingereicht werden.

Nicht-EU-Mitgliedstaaten

Bezüglich medizinischer Leistungen außerhalb der europäischen Union und Sozialversicherungsabkommen zwischen Italien und Nicht-EU-Mitgliedstaaten informieren Sie sich auf folgender Webseite: www.salute.gov.it. Informationen bezüglich Sozialversicherungsabkommen zwischen Italien und Nicht-EU-Mitgliedstaaten erhalten Sie weiters direkt an den Schaltern der Leistungsabteilung der Verwaltungsdienste Ihres Gesundheitsbezirkes. Für Aufenthalte ohne jegliches Sozialversicherungsabkommen ist es ratsam, eine private Reise- und Rückholversicherung abzuschließen.

03



Nach der Rückkehr

Suchen Sie den Arzt auf sofern nach der Rückkehr aus einem Tropenland eines der folgenden **Symptome** auftritt:

**Fieber, auch mässig
Durchfall
Bauchschmerzen
Hautausschlag**

Viele Infektionskrankheiten in den Tropen haben eine lange Inkubationszeit. Deshalb ist es äußerst wichtig, die vom Arzt empfohlene Prophylaxe mit Malaria-medikamenten erst nach Verlassen des Risikogebietes abzuschließen. Viele Malariafälle treten nämlich bei Reisenden auf, die die Prophylaxe vorzeitig absetzen.

Malaria kann auch erst Monate nach der Rückkehr aus einem Risikogebiet auftreten. Suchen Sie daher bei unerklärbarem Fieber zeitig medizinische Hilfe. Eine rechtzeitige Diagnose erhöht den Therapieerfolg.

Bei Verdacht auf eine **Geschlechtskrankheit** wenden Sie sich bitte an das:

Ambulatorium für sexuell übertragbare Krankheiten

Abteilung Dermatologie - Krankenhaus Bozen

Für Auskünfte und zur Vormerkung rufen Sie bitte folgende Nummer an:

0471 439939/935 (Montag - Freitag, 10:30-12:00 Uhr)

Es ist keine Bewilligung notwendig.

Die Visiten und die Untersuchungen sind kostenlos. Die Anonymität wird gewährleistet.

Bei Verdacht auf **HIV und/oder virale Hepatitis** wenden Sie sich bitte an das

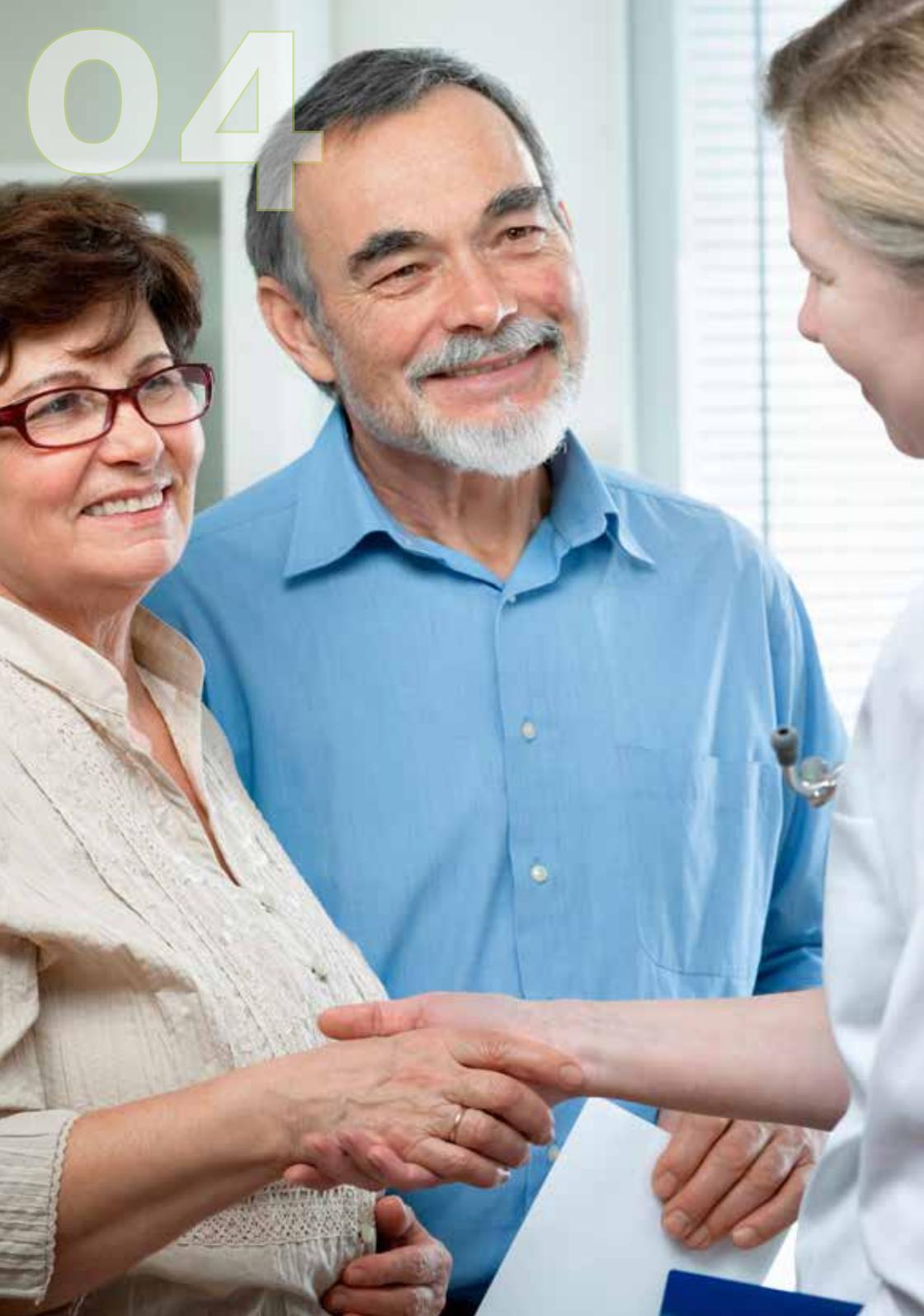
Day Hospital der Abteilung für Infektionskrankheiten

Krankenhaus Bozen.

Auskünfte erhalten Sie von Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr unter der Nummer 0471 437793.

Die Visiten und die Untersuchungen (auch der HIV-Test) sind kostenlos und anonym.

04



Zentren für Reiseberatung

Für eine Reiseberatung und/oder Impfungen:

Landesweite einheitliche Vormerkstelle (ELVS)
Tel.: 100 100 (Vorwahl 0471, 0472, 0473, 0474)
Montag-Freitag, 08:00-16:00 Uhr
E-Mail: elvs-vorsorge@sabes.it
Bei den ELVS-Schaltern in den Krankenhäusern.

Gesundheitsbezirk **Bozen**
Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Amba-Alagi-Straße Nr. 33
39100 BOZEN
Tel.: 0471 439229
E-Mail: impfungen.bz@sabes.it

Gesundheitsbezirk **Brixen**
Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Dantestraße Nr. 51
39042 BRIXEN
Tel.: 0472 812470
E-Mail: impfungen.bx@sabes.it

Gesundheitsbezirk **Bruneck**
Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Paternsteig Nr. 3
39031 BRUNECK
Tel.: 0474 586543
E-Mail: impfungen.bk@sabes.it

Gesundheitsbezirk **Meran**
Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Goethestraße Nr. 41/A und Laurinstraße Nr. 10/D
39012 MERAN
Tel.: 0473 251826
E-Mail: impfungen.me@sabes.it

Wir wünschen Ihnen eine gute und sichere Reise!

