

# Reisemedizin online und gedruckt

# Vorbeugende Massnahmen bei Auslandsreisen 2012 / 2013

## KEINE Impfung möglich gegen

- Reisedurchfall** Diarrhoe, [www.osir.ch/m\\_krankheiten/reisedurchfall.php](http://www.osir.ch/m_krankheiten/reisedurchfall.php)  
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...  
Tipp: «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 Süswasserkontakt (ausser Hotel- Swimming- Pool) → Bilharziose
- Sonnenallergie** keine Sonnenbäder von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
nach Rücksprache mit Arzt: Cortisoncremen (z. Bsp. Betacorton)
- Sonnenbrand** Sonnencreme mit **hohem Lichtschutzfaktor** LSF 15 und mehr (z. Bsp. Daylong®)

## Weitere Impf- und Malariaauskunft

- **Ihr Hausarzt** **Anlaufstelle für reisemedizinische Probleme**  
[www.osir.ch/m\\_inforeisende/hausarzt.php](http://www.osir.ch/m_inforeisende/hausarzt.php)
- Telefon 071 288 32 55
- Reiseratgeber Reisen und gesund bleiben, ein medizinischer Ratgeber, Dr. R. Weibel, 4600 Olten
- **OSIR- Arzt** [www.osir.ch/m\\_osiraerzte/aerzte.php](http://www.osir.ch/m_osiraerzte/aerzte.php)
- Stand des Wissens September 2012
- Thrombosegefahr [www.osir.ch/m\\_krankheiten/venenthrombose.php](http://www.osir.ch/m_krankheiten/venenthrombose.php)
- Höhenkrankheit [www.osir.ch/m\\_krankheiten/bergtouren.php](http://www.osir.ch/m_krankheiten/bergtouren.php)
- **Reiseapotheke** [www.osir.ch/m\\_inforeisende/apotheke.php](http://www.osir.ch/m_inforeisende/apotheke.php)
- Links [www.osir.ch/PDF/linkliste.pdf](http://www.osir.ch/PDF/linkliste.pdf)
- Globetrotter, Merkurstrasse 4, 9000 St. Gallen, [www.globetrotter.ch](http://www.globetrotter.ch)
- Labormedizin Unilabs, [www.unilabs.ch](http://www.unilabs.ch)
- Graphik Elmar Brühwiler, 9042 Speicher, [www.elmi.ch](http://www.elmi.ch)
- © **OSIR Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin**
- Quellen Expertenkomitee für Reisemedizin (EKRM/Schweiz)

## Im Notfall wichtig

- Meine Familie
- Mein Arzt
- Medikamente

## Ihr Hausarzt

Anlaufstelle für alle medizinischen Probleme:

Ostschweizer Infostelle  
für Reisemedizin  
Weidstrasse 17a  
9300 Wittenbach  
Telefon 071 288 32 55

## Ist eine Hausartztkonsultation 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	• <b>Tetanusimpfung</b> (Diphtherie- Starrkrampf -Keuchhusten) [DiTetpa] alle 10 bis (20) Jahre auffrischen		
für alle Reisenden	• <b>Poliomyelitis</b> (Kinderlähmung) alle 10 Jahre auffrischen für Länder mit Vorkommen von Kinderlähmung		
Für gewisse Länder	• <b>Gelbfieber:</b> Gültigkeit 10 Jahre, Vorkommen: nur in Afrika und Südamerika, nicht in Asien, Gelbfieberimpfstellen: Auskunft beim Hausarzt, Reisebüro, Telefon 071 288 50 66, <a href="http://www.osir.ch/m_krankheiten/gelbfieber.php">www.osir.ch/m_krankheiten/gelbfieber.php</a>		
obligatorisch	• <b>Hepatitis A</b> (infektiöse Gelbsucht): Epaxal, Havrix- 1440, Havrix 720		
Übrige Impfungen (je nach Art der Reise)	Impfschema: 0 / 6 – 12 Monate resp. Auffrischimpfung vor Abreise bei fehlender 2.- Dosis; <a href="http://www.osir.ch/m_krankheiten/hepa1.php">www.osir.ch/m_krankheiten/hepa1.php</a>		
	• <b>Hepatitis B</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, <a href="http://www.osir.ch/m_krankheiten/hepb1.php">www.osir.ch/m_krankheiten/hepb1.php</a>		
	• <b>Kombinierte Impfungen</b> (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)		
	• <b>Typhus</b> [Vivotif®] ca. 2 – 4 Wochen vor Abreise einnehmen!		
	• <b>Hirnhautentzündung</b> (Meningitis durch Meningokokken ACWY135): für gewisse Gebiete in Afrika und Saudiarabien [Menveo®]		
	• <b>Zeckenenzephalitis</b> (Frühsommerhirnhautentzündung): für Orientierungsläufer, Forstarbeiter, Reisende und Bewohner gewisser (Endemie-) Gebieten in der Schweiz, Österreich, Ungarn, Deutschland, Schweden, Finnland und Baltikum, <a href="http://www.osir.ch/m_krankheiten/zecken.php">www.osir.ch/m_krankheiten/zecken.php</a>		
	• <b>Masern, Mumps, Röteln</b> (MMR®, Priorix®), 2 Impfungen nötig		
	• <b>Tollwut:</b> beim Arzt abklären, 2 – 4 Wochen vor Langzeitreisen in Tollwut-Endemie- Gebieten; bei Tierbiss in den Tropen → Arztbesuch angezeigt, <a href="http://www.osir.ch/m_krankheiten/tollwut.php">www.osir.ch/m_krankheiten/tollwut.php</a>		
	• <b>Japanische Enzephalitis:</b> (Jxiaro®) selten notwendig, 2 Impfungen für Reisen von länger als 1 Monat in ländliche Regionen im Fernen Osten; <a href="http://www.osir.ch/m_krankheiten/japencephalitis.php">www.osir.ch/m_krankheiten/japencephalitis.php</a>		
Weitere Impfungen	sind gegen <b>Windpocken, bakterielle Meningitis C und Gebärmutterhalskrebs</b> , empfohlen. Infos beim Hausarzt.		

## Was müssen Sie Ihrem Arzt mitteilen?

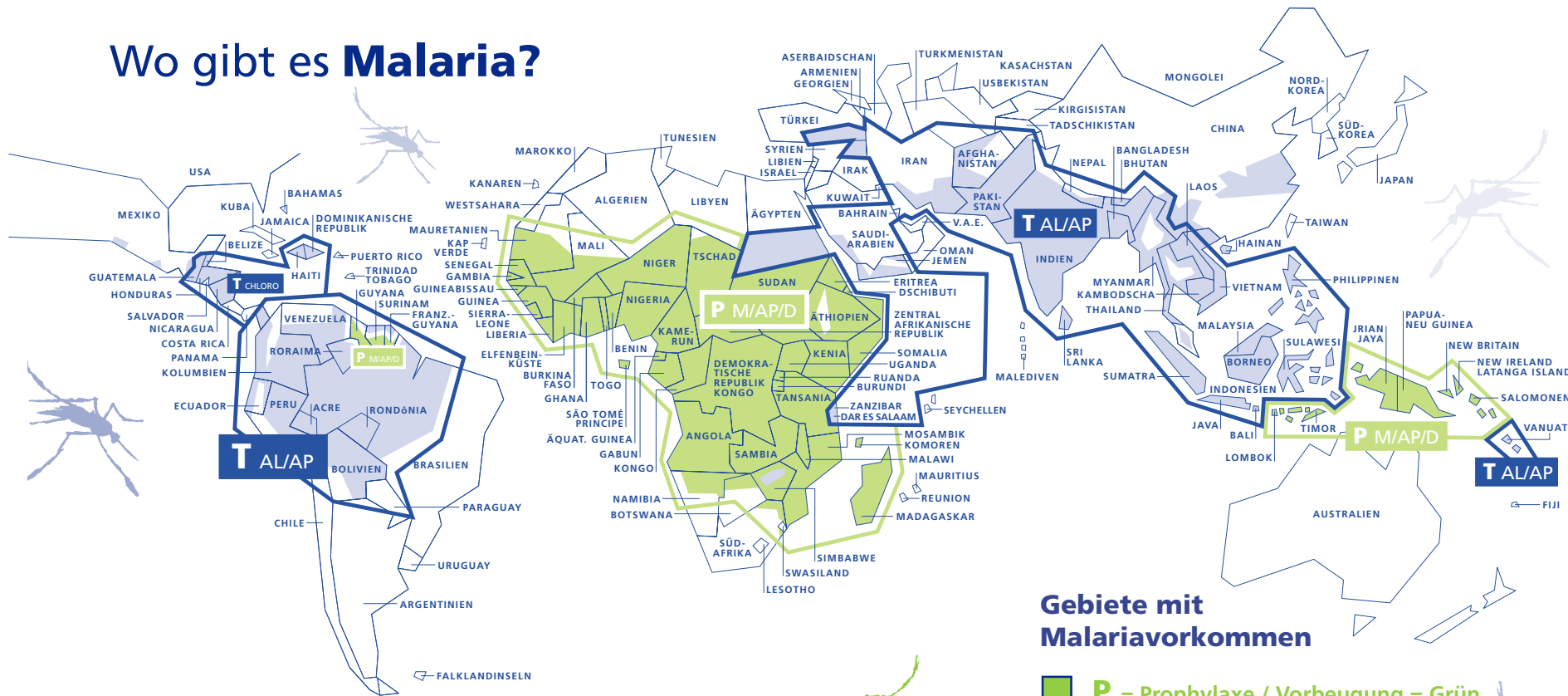
Allergien, Medikamenteneinnahme, frühere Impfreaktionen, Fieber, Schwangerschaft, Stillen, Immunschwäche inkl. HIV+

Ostschweizer Infostelle  
für Reisemedizin  
Weidstrasse 17a  
9300 Wittenbach  
Telefon 071 288 32 55

Telefon 071 288 32 55

[www.OSIR.ch](http://www.OSIR.ch)

# Wo gibt es Malaria?



## Gebiete mit Malariavorkommen

- **P** = Prophylaxe / Vorbeugung = Grün
- **T** = Therapie im Notfall = Blau

### Prophylaxe:

Tabletten vorbeugend einnehmen  
[www.osir.ch/PDF/malpro.pdf](http://www.osir.ch/PDF/malpro.pdf)

### Dosierung:

- Lariam®/Mephaquin®** **PM**  
1 Tablette à 250 mg pro Woche
- Malarone®** **PAP**  
1 Tablette pro Tag bis 7 Tage nach Rückkehr
- Doxycyclin** **Pd**  
1 Tablette à 100 mg pro Tag bis 4 Wochen nach Rückkehr

Wochentag:

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 mücken-abstossenden Mitteln (z. B. Anti-Brumm, Exopic...), hohe Turnschuhe bis über Knöchel, (imprägniertes) Moskitonetz, (Nobite-Kleidung), 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

### Notfalltherapie:

Tabletten **nur** bei Fieber einnehmen:  
[www.osir.ch/PDF/merkblnotfall6.pdf](http://www.osir.ch/PDF/merkblnotfall6.pdf)

### Dosierung:

- Malarone®** **TAL** 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Riamet®** **TAP** 2 mal 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Nivaquine®** **Tchloro** 1. Tag: 6 Tabletten, nach 6 Stunden 3 Tabletten, 2. + 3. Tag: 3 Tbl.

### Wenn Sie Malariaerkrankung einnehmen, beachten Sie folgendes

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