

# Urlaubs-Checkliste

**GESUND IN UND DURCH DEN URLAUB**

## GESUND IN DEN URLAUB

8-12 Wochen vor Reiseantritt

### Über Einreisebestimmungen informieren, die die Gesundheit betreffen

z. B. notwendige oder empfohlene Impfungen (Recherche u. a. beim Auswärtigen Amt)

Erledigt

### Termin bei Hausärztin/Hausarzt vereinbaren

(4-8 Wochen vor Reiseantritt)

### Im Termin mit der Ärztin/dem Arzt Impfpass prüfen und zu notwendigen Impfungen beraten lassen

Welche Impfungen müssen aufgefrischt werden?

Welche Impfungen sind wegen der Reise zusätzlich notwendig?

Termin am: \_\_\_\_\_  
(4-8 Wochen vor Reiseantritt)

Ja

Nein  
(Impfschutz vorhanden)

Impfung am:

- COVID-19
- FSME
- Gelbfieber
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Tetanus, Diphtherie, Pertussis
- Tollwut
- Typhus
- Influenza
- Herpes zoster
- Pneumokokken

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Checkliste mit in die Praxis nehmen, so denkst du an alles.

## GESUND IN DEN URLAUB

Bis kurz vor der Reise möglich

### Um Auslandskrankenversicherung kümmern

Ja

Nein   
(weil vorhanden)

Erledigt

### Reise-Apotheke prüfen

Vorhanden

Besorgen

- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe, Pflaster  
(wer viel läuft, auch Blasenpflaster)
- sterile Wundkompressen
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen:
  - Durchfall und Erbrechen
  - Schmerzen und Fieber
- Mückenschutz
- Salben zur Linderung von Sonnenbrand und Mückenstichen

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

### Eigene Medikamente

Vorhanden

Besorgen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## GESUND DURCH DEN URLAUB

Während deiner Reise

Die Adresse einer ambulanten Praxis und/oder eines Krankenhauses notieren, in der Nähe der Urlaubsunterkunft:




Erledigt



## NICHT VERGESSEN!

„Cook it, peel it or forget it“:

- **„Cook it“** - Speisen sollten gekocht und durchgegart sein.
- **„Peel it“** - Früchte sollten geschält werden (am besten von dir selbst, um jede vorherige Verunreinigung zu vermeiden).
- **„Forget it“** - So lecker vieles auch aussieht, verzichte lieber auf alle Speisen, die weder durchgegart sind noch von dir selbst geschält wurden.

Pass auf, was du trinkst:

- Vermeide Eiswürfel oder Crushed Ice in Getränken (auch bei deren Zubereitung).
- Verwende nur abgekochtes Leitungswasser.
- Achte darauf, nur Getränke in industriell verschlossenen Behältern zu nehmen (Dosen, Flaschen).

Achte auf den Sonnenschutz:

- Benutze immer Sonnencreme, auch bei trübem Wetter oder im Schatten. Immer!
- Denk daran, dass sich der angegebene Lichtschutzfaktor erst nach ca. 60 Minuten nach dem Auftragen voll entfaltet hat.
- Trage erst die Sonnencreme und dann den Mückenschutz auf.
- Als bester Sonnenschutz dienen hautbedeckende Kleidung und eine Kopfbedeckung.

Schütze deine Augen:

- Vermeide direkte Lichteinwirkung auf die Augen, z. B. am Wasser.
- Lies im Freien nur im Schatten und/oder mit Sonnenbrille.
- Benutze eine gute Sonnenbrille mit wirksamem UV-Schutzfilter.

Schütze dich bei intimen Kontakten:

Natürlich weißt du, dass der Austausch von Körperflüssigkeiten ein gesundheitliches Risiko darstellt. Kondome können schützen.

## NACH DEM URLAUB

**Koffer und Taschen vollständig leeren und auswischen**  
(für den Fall, dass du im Gepäck blinde Passagiere mitgebracht hast wie Flöhe, Zecken o. a.)

Erledigt

**Hast du vor dem Urlaub Impfungen bekommen?**

Dann denk an die Auffrisch- oder Folge-Impfung(en).

Ja  Nein  Termin am: \_\_\_\_\_

**Hattest du gesundheitliche Beschwerden im Urlaub? Oder hast welche nach der Rückkehr?**

Dann lass das bei deiner Hausärztin/deinem Hausarzt abchecken.

Ja  Nein  Termin am: \_\_\_\_\_

