

BEREIT ZU REISEN?

Urlaubs-Checkliste

SCHRECKLICH

So könnte es sich anfühlen, wenn du dich in deinem Traumurlaub mit Hepatitis anstecken würdest. Schütze dich jetzt, damit dein Urlaub zum Traumurlaub wird.

Frage jetzt deine Ärztin oder deinen Arzt, wie du dich vor Hepatitis A und B schützen kannst – egal wo die Reise hingeht.

GESUND IN DEN URLAUB

8–12 Wochen vor Reiseantritt

Über Einreisebestimmungen informieren, die die Gesundheit betreffen

Erledigt

WICHTIG: Bei regelmäßiger Einnahme von u. a. Schmerzmitteln, Neuroleptika oder Antidepressiva: Lokale Einfuhrbestimmungen prüfen, ggf. spezielles ärztliches Zertifikat notwendig!

Termin bei Hausärztin/Hausarzt vereinbaren oder in einer reisemedizinischen Apotheke/Arztpraxis (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 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • FSME | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Gelbfieber | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Hepatitis A | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Hepatitis B | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Tetanus, Diphtherie, Pertussis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Tollwut | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Typhus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Influenza | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Herpes zoster | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • Pneumokokken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |
| • ggf. zusätzliche Impfungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | _____ | <input type="radio"/> |

GESUND IN DEN URLAUB

Bis kurz vor der Reise möglich

Um Auslandskrankenversicherung kümmern

Erledigt

Ja

Nein

(weil vorhanden)

Reise-Apotheke prüfen

Vorhanden

Besorgen

- | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| • Desinfektionsmittel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Wundsalbe, Pflaster (wer viel läuft, auch Blasenpflaster) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • sterile Wundkompressen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Fieberthermometer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Medikamente gegen: | | | |
| - Durchfall und Erbrechen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Schmerzen und Fieber | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Mückenschutz | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Salben zur Linderung von Sonnenbrand und Mückenstichen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • FFP-2-Maske und Pinzette | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Eigene Medikamente

Stets in ausreichender Menge mit Reserve und bei wichtigen Medikamenten idealerweise im Handgepäck oder auf mehrere Gepäckstücke verteilt

Vorhanden

Besorgen

- | | | |
|---------|-----------------------|-----------------------|
| • _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

GESUND DURCH DEN URLAUB

Während deiner Reise

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

Erledigt

Schütze dich bei intimen Kontakten:

Natürlich weißt du, dass der Austausch von Körperflüssigkeiten ein gesundheitliches Risiko darstellt. Aber hast du gewusst, dass eine Ansteckung mit dem Hepatitis-B-Virus 100 x ansteckender ist als mit Aids? Kondome können schützen.

NICHT VERGESSEN!

Speisen vor Ort: „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, dir nur Getränke in industriell verschlossenen Behältern dir 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 ca. 60 Minuten nach dem Auftragen voll entfaltet hat.
- Trage erst die Sonnencreme und dann den Mückenschutz auf. Beachte darüber hinaus, dass dem Auftragen einiger Mückensprays (insbesondere mit DEET) ein Abstand von ca. 30 Minuten eingehalten werden sollte. Andernfalls ist der Sonnenschutz möglicherweise stark reduziert.
- Als bester Sonnenschutz dienen hautbedeckende Kleidung und eine Kopfbedeckung.

Schütze dich vor Mücken:

- Zieh die richtige Kleidung an wie z. B. Oberteile mit langen Ärmeln oder lange Hosen aus hellen Stoffen.
- Mückenspray verwenden - Besorge dir das Mückenspray am besten noch zu Hause.
- Um Mückenstiche im Schlaf zu vermeiden, sind Moskitonetze gefragt. Am besten, du nimmst sie von zu Hause mit auf deine Reise.

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

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 du welche nach der Rückkehr?

Dann lass das bei deiner Hausärztin/deinem Hausarzt abchecken.

Ja Nein Termin am: _____

Erledigt



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