

BEREIT ZU REISEN?

Urlaubs-Checkliste



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 Auslandsrankenversicherung 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: _____

