

KEINE Impfung möglich gegen

Reisedurchfall	Diarrhoe, 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 Tatoo, kein Piercing
Gewisse Parasiten	nicht barfuss gehen -> Hakenwurmbefall, Sandflohbefall Meidung von Süsswasserkontakt (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
• 071 288 50 66	automatischer Telefonbeantworter für Afrika-, Asien-, Süd- und Mittelamerikareisende
• Reiseratgeber	Reisen und gesund bleiben, ein medizinischer Ratgeber, Dr. R. Weibel, 4600 Olten
• OSIR- Arzt	www.osir.ch/m_osiraerzte/aerzte.php
• Stand	Februar 2008
• Thrombosegefahr	www.osir.ch/m_krankheiten/venenthrombose.php
• Höhenkrankheit	www.osir.ch/m_krankheiten/bergtouren.php
• Reiseapotheke	www.osir.ch/m_inforeisende/apotheke.php
• Links	www.osir.ch/PDF/linliste.pdf Globetrotter, Merkurstrasse 4, 9000 St. Gallen, www.globetrotter.ch Medix, Gesundheitsdossier Reisemedizin, www.medix.ch
• Labormedizin	Unilabs, www.unilabs.ch
• Graphik	Elmi Brühwiler, 9042 Speicher, www.elmi.ch
• ©	OSIR Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin
• Quellen	Schweizerische Arbeitsgruppe für Reisemedizin (SAR)

Im Notfall wichtig

- Meine Familie
- Mein Arzt
- Medikamente

Ihr Hausarzt

Anlaufstelle für alle medizinischen Probleme:

Ostschweizer Infostelle
für Reisemedizin
Rorschacherstrasse 238
CH-9016 St.Gallen

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 für alle Reisenden	<ul style="list-style-type: none"> • Tetanusimpfung (Diphtherie- Starrkrampf) [DiTeT] • Poliomyelitis (Kinderlähmung) alle 10 Jahre auffrischen für Länder mit Vorkommen von Kinderlähmung 		
Für gewisse Länder obligatorisch	<ul style="list-style-type: none"> • Gelbfieber: Gültigkeit 10 Jahre, Vorkommen: nur in Afrika und Südamerika, nicht in Asien, Gelbfieberimpfstellen: Auskunft beim Hausarzt, Reisebüro, Telefon 071 288 50 66, www.osir.ch/m_krankheiten/gelbfieber.php 		
Übrige Impfungen (je nach Art der Reise)	<ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis A (infektiöse Gelbsucht): Epaxal, Havrix- 1440, Havrix 720 Impfschema: 0 / 6 – 12 Monate resp. Auffrischimpfung vor Abreise bei fehlender 2.- Dosis: www.osir.ch/m_krankheiten/hepa1.php • Hepatitis 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, www.osir.ch/m_krankheiten/hepb1.php • Kombinierte Impfungen (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) • Typhus [Vivotif®] ca. 2 – 4 Wochen vor Abreise einnehmen! • Hirnhautentzündung (Meningitis): für gewisse Gebiete in Afrika und Saudiarabien [Mencevax®], www.osir.ch/m_krankheiten/meningitis.php • Zeckenenzephalitis (Frühsommerhirnhautentzündung): für Orientierungsläufer, Forstarbeiter, Reisende und Bewohner gewisser (Endemie-) Gebieten in der Schweiz, Österreich, Ungarn, Deutschland, Schweden, Finnland und Baltikum, www.osir.ch/m_krankheiten/zecken.php • Masern, Mumps, Röteln (MMR®, Priorix®), 2 Impfungen nötig • Tollwut: beim Arzt abklären, 2 – 4 Wochen vor Langzeitreisen in Tollwut-Endemie- Gebieten; bei Tierbiss in den Tropen -> Arztbesuch angezeigt, www.osir.ch/m_krankheiten/tollwut.php • Japanische Enzephalitis: selten notwendig, für Reisen von länger als 1 Monat in ländliche Regionen im Fernen Osten; www.osir.ch/m_krankheiten/japencephalitis.php 		
Neue Impfungen	<ul style="list-style-type: none"> • sind gegen Windpocken, bakterielle Meningitis C und Gebärmutterhalskrebs, empfohlen. Weitere Infos beim Hausarzt. 		

Was müssen Sie Ihrem Arzt mitteilen?

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

www.elmi.ch

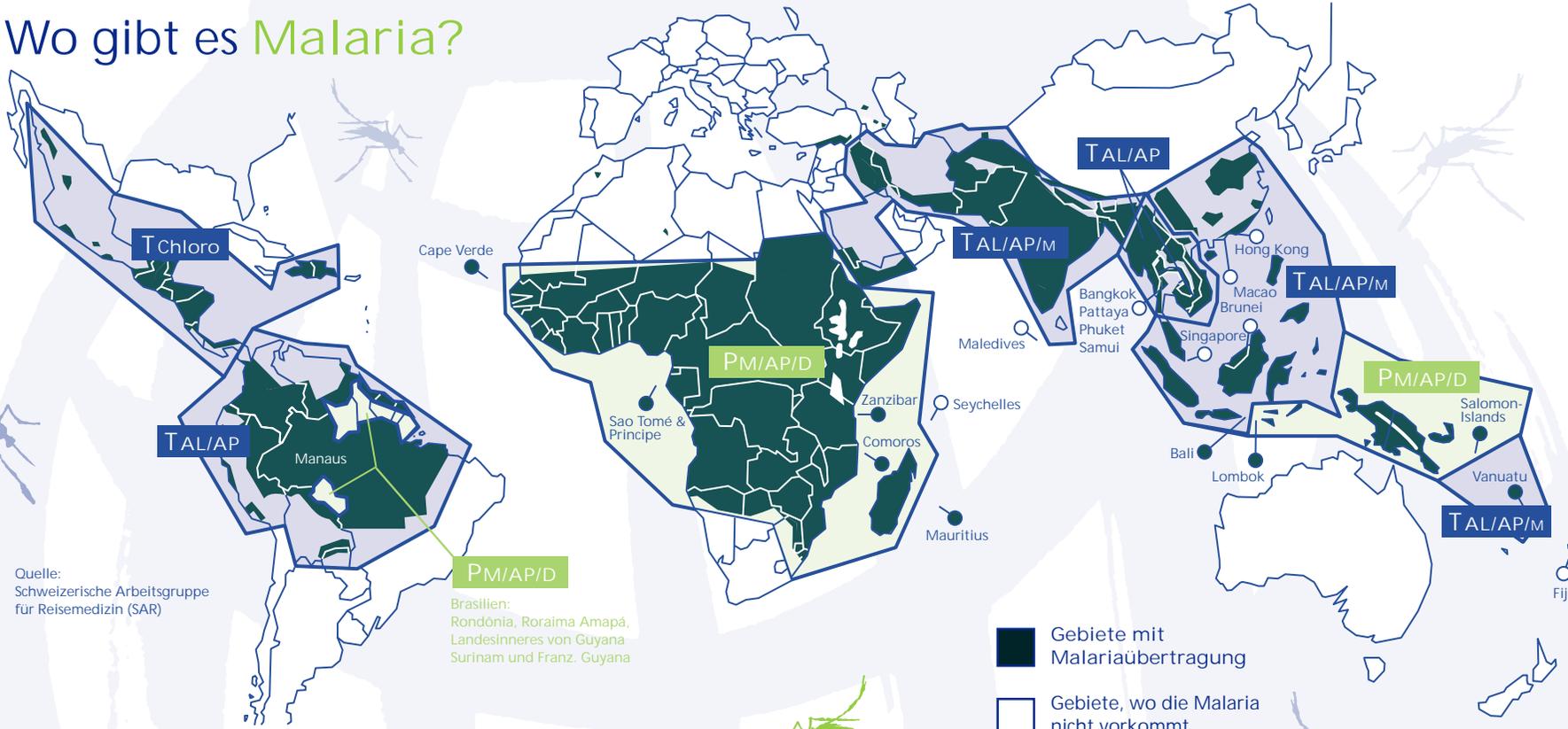
Ostschweizer Infostelle
für Reisemedizin
Rorschacherstrasse 238
CH-9016 St.Gallen

Telefon 071 288 32 55
Telefax 071 288 18 48

www.osir.ch

OSIR

Wo gibt es Malaria?



Prophylaxe:
Tabletten vorbeugend einnehmen

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 Fiebereinnehmen:

www.osir.ch/PDF/merkblnotfall6.pdf

Dosierung:

- Riamet® **TAL** 2 mal 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Malarone® **TAP** 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Lariam®/Mephaquin® **TM** 2, 2, 2(1) Tabletten à 250 mg, pro Abstand 6– 13 Stunden
- Chlorochin® **TChloro** 1. Tag: 4 Tabletten, nach 6 Stunden 2 Tabletten, 2. + 3. Tag: 2 Tbl.

Wenn Sie Malarianotfalltabletten 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