

19. Ausgabe  
3. Ausgabe in deutscher Sprache

# REISEGESUNDHEITSPASS 2010



**QUESTION**  
ASBL **SANTE**



RUE DU VIADUC 72  
1050 BRUXELLES  
02/ 512 41 74

[HTTP://WWW.QUESTIONSANTE.ORG](http://www.questionsante.org)

## TABELLE DER VORBEUGENDEN MAßNAHMEN UND IMPFUNGEN

Die Informationen im Gesundheitspass dienen als Anhaltspunkt. Der Reisende sollte sich in jedem Fall **individuell beraten lassen**: Denn in ein und demselben Land hängen die Schutzmaßnahmen von der Person, dem Reisezeitpunkt oder der Region ab...

- Die Tabelle enthält Empfehlungen für jedes Land. Sie stützt sich dabei auf Angaben der Weltgesundheitsorganisation und der Belgischen Gruppe für Wissenschaftliche Untersuchungen in der Reisemedizin<sup>1</sup> (in Zusammenarbeit mit dem Institut für Tropenmedizin (ITM) und der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Allgemeinmedizin<sup>2</sup>).
- **Bitte Sie Ihren Hausarzt (oder ein anerkanntes Zentrum), diese Informationen zu bestätigen**, sie auf ihre Aktualität zu überprüfen und auf Ihren Einzelfall anzupassen
- Suchen Sie Ihren **behandelnden Arzt mindestens einen Monat** vor Ihrer Abreise auf.
- Zur Erinnerung: **Jeder, ob Reisender oder nicht, sollte gegen Tetanus/Diphtherie und Poliomyelitis geimpft sein** (siehe S. 15).
- Andere spezielle Impfungen sind in manchen Fällen empfehlenswert (siehe Seite 19: Andere Impfungen).
- Denken Sie daran, Ihren **Pass** und, falls erforderlich, Ihr Visum mehrere Wochen vor der Abreise zu beantragen.
- Informieren Sie sich bei Ihrer **Krankenkasse** (die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für Reiseimpfungen) und vergessen Sie nicht Ihre **Reiseversicherung**.

1- Vom Übersetzer frei übersetzt. Französische Bezeichnung «Groupe Belge d'Etude Scientifique de la Médecine du Voyage»

2- N.d.Ü. Die «Société Scientifique de la Médecine Générale» ist eine Gesellschaft, die sich vor allem an Allgemeinmediziner richtet mit dem Ziel der Aufrechterhaltung und Verbesserung der Qualität und Spezifität der Allgemeinmedizin.

## ERLÄUTERUNGEN ZUR TABELLE (SEITE 4 BIS 9)

- +**      **ERFORDERLICHE ODER ANGERATENE VORBEUGUNG. SUCHEN SIE IHREN ARZT AUF.**
- ❖**      **EMPFOHLENE VORBEUGUNG JE NACH REGION, ZEITRAUM UND BEDINGUNGEN. SUCHEN SIE IHREN ARZT AUF.**
  - Bei Gelbfieber: siehe Seite 18.
  - Bei Hepatitis A + B, siehe Seite 9, 16, 17
- **KEINE BESONDEREN VORSICHTSMAßNAHMEN**
- ▲**      **VORSICHTSMAßNAHMEN**
- ▼**      **DIE RISIKEN BESCHRÄNKEN SICH LEDIGLICH AUF EINIGE REGIONEN (SIEHE SEITE 23)**

### Legende der Abkürzungen der in der Tabelle der vorbeugenden Maßnahmen und Impfungen aufgeführten Krankheiten

Gelbf.	Gelbfieber	siehe Seite 18
Hep. A	Hepatitis A	siehe Seite 16-17
Hep. B	Hepatitis B	siehe Seite 16-17
Men.	Meningokokken-Meningitis	siehe Seite 19
Typ.	Typhus	siehe Seite 18
Mal.	Malaria	siehe Seite 13
Schis.	Schistosomiasis	siehe Seite 23

Eine weitaus detailliertere Tabelle finden Sie auf der Webseite des Instituts für Tropenmedizin unter [www.itg.be](http://www.itg.be) oder [www.medecinedesvoyages.be](http://www.medecinedesvoyages.be).

## Tabelle der vorbeugenden Maßnahmen und Impfungen

Land	Gelbf.	Hep.A	Hep.B	Men.	Typ.	Mal.	Schis.
ÄGYPTEN	■	+	■	-	+	-	▲
ÄTHIOPIEN	+	+	■	■	+	+	▲
AFGHANISTAN	■	+	■	-	+	■	-
ALBANIEN	■	+	■	-	◆	-	-
ALGERIEN	■	+	■	-	■	-	▼
ANGOLA	+	+	■	■	+	+	▲
ANTIGUA/BARBUDA	■	■	■	-	■	-	▲
ANTILLEN (NIEDERL.)	■	■	■	-	-	-	-
ARGENTINIEN	+	+	■	-	■	■	-
ARMENIEN	-	+	■	-	■	-	-
ASERBAIDSCHAN	-	+	■	-	+	■	-
AUSTRALIEN	■	-	■	-	-	-	-
BAHAMAS	■	-	■	-	-	-	-
BAHRAIN	◆	■	■	-	■	-	-
BANGLADESCH	■	+	■	-	+	■	-
BARBADOS	■	■	■	-	■	-	-
BELARUS	-	+	■	-	■	-	-
BELIZE	■	+	■	-	■	■	-
BENIN	+	+	■	■	+	+	▲
BHUTAN	■	+	■	-	+	■	-
BOLIVIEN	+	+	■	-	+	+	-
BOSNIEN-HERZEGOW.	-	+	■	-	■	-	-
BOTSWANA	◆	+	■	-	+	■	▲
BRASILIEN	+	+	■	-	■	■	▲
BRUNEI	■	■	■	-	■	-	-
BULGARIEN	-	+	■	-	■	-	-
BURKINA FASO	+	+	■	■	+	+	▲
BURUNDI	+	+	■	■	+	+	▲
CHILE	■	+	■	-	■	-	-
CHINA	■	+	■	-	■	■	▼
COOKINSELN	-	+	■	-	■	-	-
COSTA RICA	◆	+	■	-	■	■	-
DOMINICA	■	+	■	-	■	-	-
DOMINIK. REP.	-	+	■	-	■	■	▲
DSCHIBUTI	■	+	■	■	+	+	-

Land	Gelbf.	Hep. A	Hep. B	Men.	Typ.	Mal.	Schis.
ECUADOR	+	+	■	-	+	■	-
ELFENBEINKÜSTE	+	+	■	■	+	+	▲
EL SALVADOR	■	+	■	-	+	+	-
ERITREA	■	+	■	■	+	+	-
FALKLAND-INSELN	-	+	■	-	■	-	-
FIDSCHI (INSELN)	■	+	■	-	■	-	-
GABUN	+	+	■	-	+	+	▲
GAMBIA	+	+	■	■	+	+	▲
GEORGIEN	-	+	■	-	■	-	-
GHANA	+	+	■	■	+	+	▲
GRENADA	■	+	■	-	■	-	-
GRÖNLAND	-	■	■	-	-	-	-
GUADELOUPE	■	■	■	-	■	-	▲
GUAM	-	+	■	-	■	-	-
GUATEMALA	■	+	■	-	■	■	-
GUINEA (ÄQUAT.)	+	+	■	-	+	+	▲
GUINEA-BISSAU	+	+	■	■	+	+	▲
GUINEA (CONAKRY)	+	+	■	■	+	+	▲
GUYANA (BRITISCH)	+	+	■	-	■	+	-
GUYANA (FRANZ.)	+	+	■	-	■	■	-
HAITI	■	+	■	-	+	■	-
HONDURAS	■	+	■	-	■	■	-
HONG KONG (SAR)	-	■	■	-	-	-	-
INDIEN	■	+	■	-	+	■	▲
INDONESIEN	■	+	■	-	+	■	▼
IRAK	■	+	■	-	+	■	▲
IRAN	❖	+	■	-	+	■	▼
ISRAEL	-	■	■	-	■	-	-
JAMAICA	■	+	■	-	■	■	-
JEMEN	■	+	■	-	+	+	▲
JORDANIEN	■	+	■	-	■	-	▲
JUNGFERNINSELN	-	■	■	-	■	-	-
KAMBODSCHA	■	+	■	-	+	+	▲
KAMERUN	+	+	■	■	+	+	▲
KAP VERDE	■	+	■	-	+	-	-
KASACHSTAN	■	+	■	-	+	-	-

LEGENDE S. 3

Land	Gelbf.	Hep. A	Hep. B	Men.	Typ.	Mal.	Schis.
KATAR	-	■	■	-	■	-	-
KENIA	+	+	■	■	+	+	▲
KIRGISTAN	-	+	■	-	+	-	-
KIRIBATI	■	+	■	-	■	-	-
KOLUMBIEN	+	+	■	-	+	■	-
KOMOREN	-	+	■	-	+	+	-
KONGO (BRAZZAVILLE)	+	+	■	■	+	+	▲
KONGO (DEM. REP.)	+	+	■	■	+	+	▲
KROATIEN	-	■	■	-	■	-	-
KUBA	-	+	■	-	■	-	-
KUWAIT	-	■	■	-	■	-	-
LAOS	■	+	■	-	+	+	▼
LESOTHO	■	+	■	-	+	-	-
LIBANON	■	+	■	-	■	-	▲
LIBERIA	+	+	■	■	+	+	▲
LIBYEN	■	+	■	-	+	-	▼
MACAU	-	■	■	-	-	-	-
MADAGASKAR	◇	+	■	-	+	+	▲
MADEIRA UND AZOREN	■	■	■	-	-	-	-
MALAWI	■	+	■	-	+	+	▲
MALAYSIA	■	+	■	-	■	■	▼
MALEDIVEN	■	+	■	-	■	-	-
MALI	+	+	■	■	+	+	▲
MALTA	■	■	■	-	-	-	-
MARIANEN-INSELN	-	+	■	-	■	-	-
MAROKKO	-	+	■	-	■	-	▼
MARSHALLINSELN	-	+	■	-	■	-	-
MARTINIQUE	-	■	■	-	■	-	▲
MAURETANIEN	+	+	■	■	+	■	▲
MAURITIUS	■	■	■	-	■	-	▲
MAYOTTE (FRZ. KOMOREN)	-	+	■	-	+	+	-
MAZEDONIEN	-	■	■	-	-	-	-
MEXIKO	-	+	■	-	■	■	-
MIKRONESIEN (FÖD. STAATEN)	-	+	■	-	■	-	-
MOLDAWIEN	-	+	■	-	■	-	-

Land	Gelbf.	Hep. A	Hep. B	Men.	Typ.	Mal.	Schis.
MONGOLEI	-	+	■	■	+	-	-
MONTERRAT	■	■	■	-	■	-	▲
MOSAMBIK	■	+	■	■	+	+	▲
MYANMAR	■	+	■	-	+	■	-
NAMIBIA	■	+	■	-	+	■	▲
NAURU	■	+	■	-	■	-	-
NEPAL	■	+	■	-	+	■	-
NEUKALEDONIEN	■	+	■	-	■	-	-
NICARAGUA	■	+	■	-	+	■	-
NIGER	+	+	■	■	+	+	▲
NIGERIA	+	+	■	■	+	+	▲
NIUE	■	+	■	-	■	-	-
NORDKOREA	❖	+	■	-	+	-	-
OMAN	■	■	■	-	■	-	▲
PAKISTAN	■	+	■	-	+	■	-
PALAU	■	+	■	-	■	-	-
PANAMA	+	+	■	-	■	■	-
PAPUA-NEUGUINEA	❖	+	■	-	+	+	-
PARAGUAY	+	+	■	-	■	■	-
PAZIFIK-INSELN	-	+	■	-	+	-	-
PERU	+	+	■	-	+	+	-
PHILIPPINEN	■	+	■	-	■	■	▲
PITCAIRN	■	+	■	-	■	-	-
POLYNESIEN (FRANZ)	■	+	■	-	■	-	-
PUERTO RICO	-	+	■	-	■	-	▲
REUNION	■	■	■	-	■	-	-
RUANDA	+	+	■	■	+	+	▲
RUMÄNIEN	-	+	■	-	■	-	-
RUSSLAND	-	+	■	-	■	-	-
SALOMONEN (INSELN)	■	+	■	-	+	+	-
SAMBIA	-	+	■	■	+	+	▲
SAMOA	■	■	■	-	■	-	-
SAO TOMÉ & PRINCIPE	+	+	■	-	+	+	▲
SAUDI-ARABIEN	■	■	■	■	■	■	▼
SENEGAL	+	+	■	■	+	+	▲

LEGENDE S. 3

Land	Gelbf.	Hep. A	Hep. B	Men.	Typ.	Mal.	Schis.
SERBIEN & MONTENEGRO	-	■	■	-	■	-	-
SEYCHELLEN	■	■	■	-	+	-	-
SIERRA LEONE	+	+	■	■	+	+	▲
SIMBABWE	■	+	■	-	+	+	▲
SINGAPUR	■	■	■	-	-	-	-
SOMALIA	+	+	■	■	+	+	▲
SRI LANKA	■	+	■	-	+	■	-
ST. HELENA	■	■	■	-	■	-	-
ST. KITTS & NEVIS	■	■	■	-	■	-	-
ST. LUCIA	■	■	■	-	■	-	▲
ST. VINCENT & DIE GRENADINEN	■	■	■	-	■	-	-
SÜDAFRIKA	■	■	■	-	■	■	▲
SUDAN	+	+	■	■	+	+	▲
SÜDKOREA	-	■	■	-	-	-	-
SURINAME	+	+	■	-	+	+	▲
SWASILAND	■	+	■	-	+	+	▲
SYRIEN	■	+	■	-	■	-	▲
TADSCHIKISTAN	-	+	■	-	+	■	-
TAIWAN	-	+	■	-	■	-	▼
TANSANIA	+	+	■	■	+	+	▲
THAILAND	■	+	■	-	■	-	-
TIMOR-LESTE	◇	+	■	-	+	+	-
TOGO	+	+	■	■	+	+	▲
TONGA	■	+	■	-	■	-	-
TRINIDAD UND TOBAGO	+	■	■	-	■	-	-
TSCHAD	+	+	■	■	+	+	▲
TÜRKEI	-	+	■	-	■	■	▼
TUNESIEN	■	+	■	-	■	-	▼
TURKMENISTAN	-	+	■	-	+	-	-
TUVALU	-	+	■	-	■	-	-
UGANDA	+	+	■	■	+	+	▲
UKRAINE	-	+	■	-	■	-	-
URUGUAY	◇	+	■	-	■	-	-

Land	Gelbf.	Hep. A	Hep. B	Men.	Typ.	Mal.	Schis.
USBEKISTAN	-	+	■	-	+	-	-
VANUATU	-	+	■	-	■	+	-
VENEZUELA	+	+	■	-	■	■	▲
VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE	-	■	■	-	■	-	-
VIETNAM	■	+	■	-	+	■	-
WAKE INSEL	-	+	■	-	■	-	-
WEIHNACHTSINSEL	■	+	■	-	■	-	-
ZENTRALAFR. REPUBL.	+	+	■	■	+	+	▲
ZYPERN	-	■	■	-	-	-	-

LEGENDE S. 3

Bei Reisen in folgende Länder der Europäischen Gemeinschaft kann im Falle von schlechten Hygienebedingungen eine Hepatitis A-Impfung empfohlen werden: Spanien, Estland, Griechenland, Ungarn, Italien, Lettland, Litauen, Polen, Portugal, Slowakei, Slowenien, Tschechien, Länder des ehemaligen Jugoslawiens. (Dies gilt auch in gewissen Fällen für Hepatitis B, siehe Seite 16-17)

## Cholera

Das Risiko für Reisende, an Cholera zu erkranken, ist äußerst gering wenn die Hygiene- und Ernährungsregeln eingehalten werden (S.20). Informationen der Weltgesundheitsorganisation zufolge sollte kein Land mehr einen Impfausweis verlangen.

## ANERKANNTE IMPFZENTREN

(für den internationalen Impfpass: Gelbfieber)

- Institut de Médecine Tropicale – Travel Clinic  
Kronenburgstraat 43/3 – 2000 Antwerpen  
Web : [www.itg.be](http://www.itg.be) (gratis und 24St.)  
Travelphone : 0900/10110 (0,45 €/Min. 24St.)  
Tel : +32(0)247.64.05. Impfungen und Reiseberatung  
(Mo. bis Fr. von 14 bis 16 Uhr, ohne Termin)
- **Clinique du Sud Luxembourg**  
Rue des Déportés 137 – 6700 Arlon  
Tel.: 063/23.17.00.  
**Travel Clinic CHU Saint-Pierre - Site César De Paepe**  
Rue des Alexiens 13, 5. Stock - 1000 Bruxelles  
Tel.: 02/535.33.43 (auf Termin). Ohne Termin:  
Mo. bis Fr. von 8.30 bis 11 Uhr und von 14 bis 15.30 Uhr.
- **Maladies infectieuses – Chirec-site du Parc Léopold**  
Rue Froissart 38 – 1040 Bruxelles  
Tel. : 02/287.50.66. Di. von 16.00 bis 20.00 Uhr und Fr. von  
12.00 bis 16.00 Uhr auf Termin
- **Travel Clinic - CHU Erasme**  
Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles  
Tel.: 02/555.47.08 (auf Termin)
- **Universitair Ziekenhuis Brussel (UZ Brussel)**  
**Centrum voor reis- en vaccinatieadvies**  
Av. du Laerbeek 101 - 1090 Bruxelles  
Für Erwachsene: Tel.: 02.477.60.01 (auf Termin Montag-  
und Donnerstagnachmittag) – Für Kinder: Tel.: 02.477.60.61  
(auf Termin Montagnachmittag)
- **Centre de vaccinations - Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Av. Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles  
Tel.: 02.764.21.22 (auf Termin).

- **Clinique du Voyage - CHU Brugmann**  
 Place Van Gehuchten, 4 - 2. Stock - 1020 Bruxelles  
 Tel.: 02.477.30.35 (auf Termin Mo. von 15 bis 17 Uhr und  
 Fr. von 14 bis 17 Uhr).
- **CHU Charleroi : Polyclinique – maladies infectieuses**  
 Boulevard Zoé Drion - 6000 Charleroi  
 Tel.: 071/92.23.07/06 (auf Termin)
- **CHU de Liège - Médecine des voyageurs**  
 Sart Tilman - Domaine Universitaire B35 - 4000 Liège  
 Tel.: 04.366.77.86 (auf Termin).
- **CHU de Liège - Polyclinique Brull -  
 Médecine des voyageurs**  
 Quai Godefroid Kurth 45 - 4000 Liège  
 Tel.: 04.270.31.52 (30.34 oder 30.33) (auf Termin).
- **Institut Provincial Ernest Malvoz**  
 Quai du Barbou 4 - 4020 Liège  
 Tel.: 04.344.79.54 (auf Termin).
- **Clinique du voyage - CHU Ambroise Paré**  
 Boulevard Kennedy 2 - 7000 Mons  
 Tel.: 065.39.39.39 (auf Termin) oder 065/39.29.13  
 (Morgens an allen Werktagen - außer donnerstags)
- **Centre Hospitalier Régional**  
 Avenue Albert 1er 185 - 5000 Namur  
 Tel.: 081/72.71.40 (auf Termin)  
 (vorläufig nur Impfungen gegen Gelbfieber).
- **Travel Clinic - Polyclinique de Nivelles**  
 Rue des Conceptionnistes 3 - 1400 Nivelles  
 Tel.: 067.84.06.92 (auf Termin).
- **Centre de vaccinations - Clinique St-Pierre**  
 Av. Reine Fabiola 9 1340 Ottignies - Louvain-La-Neuve  
 Tel.: 010.43.73.70 (auf Termin)  
 Allgem. Tel : 010.43.72.11 - Sprechstunde Do. von 14 bis 17 Uhr



- **Centre médical - Clinique St-Pierre**  
 Rue du Pont St-Jean, 2 - 1300 Wavre  
 Tel.: 010.23.29.10 oder 010.43.73.70 (nur auf Termin)
- **Centre Hospitalier du Luxembourg - Service national des maladies infectieuses - Travel Clinic**  
 Rue Barblé 4 - 1210 Luxembourg  
 Tel.: +352/44.11.30.91 (auf Termin).
- **Centre de conseil du voyage et vaccination UCL Mont-Godinne**  
 Rue du Dr. Gaston Thérasse 1 – 5530 Yvoir  
 Tel. 081/423481 (auf Termin)
- **Travel Clinic - AZ Sint-Jan**  
 Ruddershove, 10 - 8000 Brugge  
 Tel.: 050.45.23.20 (nur auf Termin).
- **UZ Gent - Travel Clinic Poly 2**  
 De Pintelaan 185 - 9000 Gent  
 Tel.: 09.332.23.45 - 09.332.23.50  
 (auf Termin täglich von 8 bis 12.30 Uhr und von 13.30 bis 17 Uhr)
- **Vaccinatiecentrum van de vzw Jesse Ziekenhuis**  
 Campus Virga Jesse - Stadsomvaart 11 - 3500 Hasselt  
 Tel.: 011.30.97.40  
 (auf Termin Mo. und Do. von 16 bis 18 Uhr)
- **Regionaal Ziekenhuis Jan Yperman**  
 Briekestraat 12, 8900 Ieper  
 Tel.057/35.72.70  
 (auf Termin + freie Sprechstunde Mi. von 16.30 bis 18 Uhr)
- **UZ Leuven Gasthuisberg - Dienst Algemene Interne Geneeskunde**  
 Herestraat 49 - 3000 Leuven  
 Tel.: 016.34.47.75 (auf Termin)

## VORBEUGENDE MAßNAHMEN UND IMPFUNGEN

### Malaria

Malaria (Paludismus) ist eine durch Mückenstiche übertragene parasitäre Krankheit. Es handelt sich dabei um eine ernste, in manchen Fällen sogar lebensgefährliche Krankheit. Die Einnahme von Medikamenten zur Vorbeugung ist sehr oft erforderlich (und auch nach der Rückreise weiterzuführen).

Bitten Sie Ihren Allgemeinmediziner um die Ausstellung einer Verordnung (die Medikamente ändern je nach geographischer Zone und von Jahr zu Jahr). **Alarm-signal: über 24 Stunden andauerndes Fieber** (höher als 38° C). **Andere Symptome:** Kopfschmerzen, grippeähnlicher Zustand, Erschöpfung, Erbrechen, Durchfall. Suchen Sie einen Arzt vor Ort auf.

**Trotz hoher Wirksamkeit und regelmäßiger Einnahme schützt kein Medikament 100%ig vor einer Malaria-Infektion.**

#### *Zur Vermeidung von Mückenstichen:*

- Tragen Sie ab der Abenddämmerung helle Kleidung, die den ganzen Körper bedeckt;
- Benutzen Sie ein wirksames Mückenabwehrmittel (siehe Seite 33) und tragen Sie es auf alle unbedeckten Körperbereiche auf. Achtung: Solche Produkte wirken im Allgemeinen nur einige Stunden, Sie sollten es daher wiederholt auftragen;
- Schützen Sie das Zimmer und das Bett mit einem Mückennetz, das vorzugsweise mit Insektiziden imprägniert ist.

Auch nach Ihrer Rückkehr sollten Sie bei Fieber sofort Ihren behandelnden Arzt aufsuchen und ihn bitten, dringend die nötigen Tests durchzuführen, um eine Malaria-Infektion auszuschließen.

**GEFAHRENZONE: TROPEN UND SUBTROPEN, SIEHE TABELLE SEITE 4 BIS 9.**

## **Dengue-Fieber und Chikungunya**

Beide Infektionskrankheiten sind in den tropischen Ländern sehr weit verbreitet. Sie werden durch tagaktive Mücken wie die Aedes übertragen. Sie verbreiten sich zurzeit in zahlreichen Tropenregionen. Im Gegensatz zur Malaria-Infektion treten das Dengue-Fieber und das Chikungunyafieber sowohl in Städten als auch in ländlichen Gebieten auf.

### **Symptome beider Krankheiten:**

hohes Fieber, Muskel- und Gelenkschmerzen. (Kopfschmerzen)

### **Alarmsignale bei Denguefieber:**

Blutungen, ungewöhnlich starker Blutdruckabfall. Für beide Krankheiten gibt es keine besondere

Behandlung die Heilung ist spontan. Chikungunya kann einen chronischen Verlauf nehmen. Bei ganz jungen Kindern kann es zu einer

Menigoenzephalitis führen.

Nehmen Sie in diesem Fall kein Aspirin ein! Verwenden Sie Paracetamol.

Es gibt keinen Impfstoff.

## **Schutzmaßnahmen gegen Mückenstiche sind die einzige Möglichkeit um der Krankheit vorzubeugen.**

- Die Mücke, die das Fieber überträgt, sticht vorrangig tagsüber (schon in den ersten Stunden nach Sonnenaufgang und bis zum Sonnenuntergang). Benutzen Sie ein bewährtes Insektenabwehrmittel (siehe Seite 33). Tragen Sie es mehrfach am Tag auf die unbedeckten Körperstellen auf.

- Bei gleichzeitigem Auftragen von Sonnenschutzmittel und Insektenabwehrmittel auf Basis von DEET, empfehlen wir, zusätzliche Vorkehrungen zum Schutz vor UV-Strahlen zu treffen (bedeckende Kleidung, Creme mit hohem Schutzfaktor).

**GEFAHRENZONEN: TROPISCHE UND SUBTROPISCHE GEBIETE DER INDISCHEN HALBINSEL, MITTELAMERIKAS UND DER KARIBIK SOWIE SÜDAMERIKAS; SÜDOSTASIEN, INDONESIA, NORDOST-AUSTRALIEN, NEUSEELAND, AFRIKA (INKL. KOMOREN, MADAGASKAR, MAURITIUS, RÉUNION, SRI LANKA, MALEDIVEN).**

## Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Bei Kindern wird die Impfung 4 mal verabreicht (im Alter von 2, 3, 4 und 15 Monaten) und mit 6 Jahren nochmals aufgefrischt. **Die Impfung ist vor Reisen in Zonen, in denen eine mögliche Ansteckungsgefahr besteht (Afrika, Asien), erforderlich.** Eine Person, die die komplette Basisimpfung (4 Impfungen) erhalten hat, braucht den Impfschutz nur einmal im Erwachsenenalter aufzufrischen, um lebenslang geschützt zu sein.

Personen, die vor 1950 geboren sind, wurden im Allgemeinen noch nie geimpft. Sie müssen sich daher einer Grundimmunisierung (3 Impfungen für einen Erwachsenen) unterziehen.

### Tetanus und Diphtherie

Die Tetanus-Impfung ist für jeden, unabhängig von einer Reise, unumgänglich. Die Diphtherie-Impfung wird vor allem bei Reisen in tropische und subtropische Länder empfohlen und ist unbedingt erforderlich bei Reisen in die Staaten der ehemaligen UdSSR.

In Belgien wird empfohlen, bei Erwachsenen den Tetanus-Schutz in Kombination mit der Diphtherie-Impfung alle 10 Jahre aufzufrischen (oder in erweiterter Kombination, wenn die Auffrischung der Keuchhusten-Impfung ansteht.)

Die Impfung für Kinder beinhaltet drei Dosierungen, jeweils im 2., 3. und 4. Lebensmonat. Eine erste Auffrischung erfolgt im Alter von 15 Monaten, dann mit 6 Jahren und danach alle zehn Jahre. Für Personen, die eine komplette Impfung erhalten haben (= drei Erstimpfungen innerhalb eines Jahres), sollte die letzte Auffrischung nicht länger als zehn Jahre zurückliegen.

Achtung: Wurde die Impfung vor mehr als 20 Jahren durchgeführt, so ist eine Verabreichung von zwei Impfungen im Abstand von 6 Monaten notwendig.

## Masern

Für Personen, die nach 1960 geboren wurden und die Entwicklungsländer bereisen möchten, gilt folgende Empfehlung: Wenn bei Ihnen nie die Impfung gegen MMR (Mumps, Masern, Röteln) durchgeführt wurde und Sie nie die Masern hatten, sollten 2 Dosierungen der MMR Impfung im Abstand eines Monats verabreicht werden.

### Hepatitis A und Hepatitis B

Hepatitis A, auch „Gelbsucht“ genannt, ist die bei Reisenden am häufigsten auftretende Infektionskrankheit, die durch eine Impfung vermieden werden kann (nach einmonatiger „Abenteuerreise“ sind ungefähr 2% der Reisenden mit dem Hepatitis A-Virus angesteckt und entwickeln die Krankheit).

Die Erreger werden fäkal-oral übertragen, über verunreinigte Getränke, Nahrungsmittel und Gegenstände (siehe Seite 18).

Hepatitis B-Erreger werden durch sexuelle Kontakte und durch Blut übertragen (in manchen Ländern im Falle von Transfusionen, durch gebrauchte Spritzen, Akupunktur, nicht sterilisierte Piercing- und Tätowiernadeln). Hepatitis B kann sich zu einer chronischen Hepatitis entwickeln und in manchen Fällen eine Leberzirrhose verursachen.

Eine **Hepatitis A**-Impfung wird allen Reisenden mit folgendem Reiseziel und **unabhängig von der Reisedauer** empfohlen:

Asien und Ozeanien, Afrika (auch Nordafrika), Lateinamerika, Osteuropa sowie Naher und Mittlerer Orient. Sie kann auch für Reisen in gewisse Länder der EG empfohlen werden (siehe Seite 9). Dies gilt auch für diejenigen, die bei ihren Familien wohnen.

Besonders wichtig ist die Impfung für in Belgien geborene Kinder und Jugendliche. Die Impfung für Kinder und Erwachsene umfasst 2 Dosierungen (wobei die zweite Impfung in einem Zeitraum von 6 bis 12 Monaten nach der ersten Impfung erfolgt)

Der Impfstoff schützt mindestens 25 Jahre (möglicherweise Lebenslang).

GEFAHRENZONEN: SIEHE TABELLE SEITE 4 BIS 9.

Die Impfung gegen **Hepatitis B** wird empfohlen für:

- Personen, die regelmässig Asien, Lateinamerika, Afrika, Osteuropa, den Nahen und Mittleren Orient bereisen oder Personen, die dort länger als 3 bis 6 Monate leben.

Für Kinder ist diese Impfung zwingend, da die Ansteckung über direkten oder indirekten Kontakt erfolgen kann (Mund, Augen und Haut).

- Alle Reisenden die sexuelle Kontakte nicht ausschließen können.
- Reisende, bei denen ggf. die Möglichkeit besteht, dass ein chirurgischer oder zahnmedizinischer Eingriff vorgenommen werden muss.
- Abenteuerreisende, die Gefahr laufen sich zu verletzen (Expeditionen, Extremsportler,...)
- Personen, die in einem Waisenhaus oder einem Haus für Straßenkinder, usw... arbeiten.
- Personen sowie deren Kinder, die aus tropischen Ländern stammen und dort ihre Familien und/oder Freunde besuchen.
- Alle Mitarbeiter des Gesundheitssektors.

• In Belgien beinhaltet die Grundimmunisierung gegen **Hepatitis B** bei Kindern zurzeit 3 Impfungen, jeweils im Alter von 2, 3 und 4 Monaten, und eine Auffrischung im 15. Lebensmonat. Kinder, die bis zum Alter von 11-12 Jahren noch nicht geimpft wurden, erhalten drei Impfungen (die zweite einen Monat nach der ersten, die dritte 6 bis 12 Monate nach der ersten). Die Impfung wird auch für Jugendliche und Erwachsene empfohlen, die aus beruflichen Gründen (zum Beispiel medizinische oder paramedizinische Berufe) oder aufgrund ihres Lebensstils (vor allem das sexuelle Verhalten) dem Risiko einer Infektion ausgesetzt sind. Der Impfstoff schützt in den meisten Fällen lebenslang.

In bestimmten Fällen werden **beide Impfungen (Hepatitis A + Hepatitis B) empfohlen**. In diesem Fall ist ein Kombinationsimpfstoff erhältlich (wobei die 2. Impfung einen Monat nach der ersten und die 3. Impfung 6 Monate nach der zweiten durchgeführt wird).

## Gelbfieber

Gelbfieber ist eine ernste Krankheit, die in den Regionen Afrikas und Amerikas auftritt, die zwischen den beiden Wendekreisen liegen. Bei einer Reise in diese Regionen ist eine Impfung gegen Gelbfieber unbedingt erforderlich.

Das Zeichen **+** in der Tabelle der Impfungen (Seite 4 bis 9) bedeutet, dass die Impfung Pflicht oder unerlässlich ist (das Land verlangt nicht immer eine Impfung, jedoch wird sie aufgrund des Gelbfieber-Vorkommens dringend empfohlen). Das Zeichen **❖** bedeutet, dass die Impfbescheinigung nicht von

belgischen Staatsbürgern verlangt wird, die direkt aus Belgien einreisen. Aber **Achtung**: wenn Belgier durch ein Land reisen, in dem die Impfung Pflicht oder unerlässlich ist, kann die Bescheinigung verlangt werden.

Die Impfung ist sehr effizient und schützt 10 Jahre lang. Zwecks gültiger Eintragung und einer offiziellen Impfbescheinigung im internationalen Impfausweis (gelbes Heftchen) muss die Impfung **mindestens 10 Tage vor der Abreise** in einem anerkannten Impfzentrum durchgeführt worden sein (Adressen Seite 10, 11 und 12).  
GEFAHRENZONEN: SIEHE TABELLE SEITE 4 BIS 9.

## Typhus

Die Impfung wird vor längeren Reisen oder vor « Abenteuerreisen » empfohlen. Der Impfstoff schützt drei Jahre lang.

Es gibt zwei Impfstoffe mit ähnlicher Wirksamkeit:

- die Schluckimpfung (drei Einnahmen in einem Abstand von je 48 Stunden)
- die Injektion in den Muskel oder unter die Haut (1 Dosierung)

Achtung! Die Impfung schützt nur teilweise vor dieser Krankheit. **Wasser- und Nahrungsmittelhygiene bleiben daher äußerst wichtig.** GEFAHRENZONEN: SIEHE TABELLE SEITE 4 BIS 9.



## Meningokokken-Meningitis

Für Pilger nach Mekka ist die Impfung Pflicht. Für andere bestimmte Reiseziele (vorrangig in Afrika) wird die Impfung empfohlen. Der Impfstoff schützt vor A, C, W135 und Y-Meningokokken und wirkt 3 Jahre lang. Er ist nicht für Kinder unter 2 Jahren geeignet. Diese Impfung darf nicht mit der für Kinder empfohlenen Impfung gegen die C-Meningokokken verwechselt werden (Die Impfung wird bei Säuglingen im 15. Lebensmonat durchgeführt).

**GEFAHRENZONEN : SIEHE TABELLE SEITE 4 BIS 9.**

### Andere Impfungen

Andere Impfungen sind in bestimmten Fällen nützlich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

- Wenn Sie in bestimmten Wäldern Zentraleuropas zelten möchten, Fahrradtouren oder Wanderungen vorsehen, oder wenn Sie in vorgenannten Zonen Höhlenforschung betreiben, kann Ihnen eine Impfung gegen Zeckenenzephalitis (mit Rezept in der Apotheke erhältlich) empfohlen werden.
- Bei Reisen in ländliche Zonen Südostasiens kann eine Impfung gegen Japanische Enzephalitis empfohlen werden.
- Eine Impfung gegen Tollwut (über den behandelnden Arzt im «Institut Pasteur» erhältlich) wird für Reisen in bestimmte Regionen empfohlen, falls es sich um längere Aufenthalte handelt oder um Aktivitäten, bei denen das Risiko von Tierbissen besteht (Fahrradtouren, Wanderungen usw.)



## GESUND REISEN...

### Hygiene und Ernährung

Obwohl die einheimische Bevölkerung das Leitungswasser trinkt, kann dies für Reisende gefährlich sein. Mittleres Risiko: Südafrika, karibische Inseln und Pazifik-Inseln, Südkorea, der nördliche Teil des Mittelmeerraums, Israel, Japan. Hohes Risiko: südlicher Teil des Mittelmeerraums, Entwicklungsländer (in Afrika, Lateinamerika und Asien).

- Trinken Sie vorzugsweise Getränke aus verschlossenen Flaschen.
- Anderenfalls filtern Sie trübes Wasser (zum Beispiel anhand eines Kaffeefilters), dann kochen Sie das Wasser während einiger Minuten ab oder desinfizieren es mit Tropfen oder Kapseln, die Chlor enthalten (in der Apotheke erhältlich).
- Trinken Sie vorzugsweise Getränke auf Basis von kochendem Wasser (Tee).
- Verzichten Sie auf Eiswürfel.
- Putzen Sie Ihre Zähne mit Mineralwasser oder abgekochtem Wasser.

#### *Vermeiden Sie:*

- rohes Gemüse und Salat;
- nicht pasteurisierte Milch, Eiskreme;
- rohen oder halbgaren Fisch sowie rohe oder halbgare Muscheln und Meeresfrüchte;
- rohes oder halbgares Fleisch;
- Obst, das Sie nicht selbst geschält haben.

*Ziehen Sie gekochte und warme Nahrungsmittel vor.*

Diese Hygieneregeln tragen zur Vorbeugung von Durchfall, Cholera, Typhus und Paratyphus und einiger anderer parasitärer Infektionen bei.

## Durchfall

**Vorbeugung:** siehe alle Hinweise bezüglich Ernährung und Wasser auf Seite 20.

### Behandlung :

#### *Leichte bis mäßige Symptome:*

Häufiger wässriger Durchfall, Darmkrämpfe

- 1) Rehydratation : **Trinken Sie viel**, das heißt 3 bis 5 Liter innerhalb von 24 Stunden (Rehydratationslösung/Trinklösung, Tee)

Beispiele für Rehydratationslösungen:

- Wasser (Mineralwasser, abgekochtes oder desinfiziertes Wasser) gemischt mit einem in der Apotheke erhältlichen Fertigpräparat;
- Eine selbst zubereitete Mischung: 5 gestrichene Kaffeelöffel Zucker + ½ Kaffeelöffel Salz pro Liter Wasser (Mineralwasser, abgekochtes oder desinfiziertes Wasser).

- 2) Ernährung: Essen Sie, wenn möglich, regelmäßig kleine Mengen. Empfohlen werden: Reis, Nudeln, Zwieback, Bananen...
- 3) Die Einnahme eines Medikamentes gegen Durchfall kann in vereinzelt unangenehmen Situationen nützlich sein (Busfahrten...).



#### *Schwere Symptome:*

Sehr häufiger flüssiger Durchfall, mit Blut oder Schleim; mehr als 1 oder 2 Tage andauernder Durchfall, mit Fieber über 38,5 °C.

- 1) Rehydratation: siehe oben
- 2) Eine spezifische Antibiotikabehandlung ist unerlässlich (Sie sollten in jedem Fall Antibiotika auf Abenteuerreisen mitnehmen).

## Sonne und Hitze

### *Vorbeugung von Sonnenbrand*

Vermeiden Sie lange Sonnenbäder; meiden Sie die Mittagssonne (Zeit zwischen 11 und 15 Uhr). Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor (bitten Sie Ihren Apotheker um Rat). Lange Sonnenbäder sollten trotz allem auch dann noch vermieden werden, denn ein solches Mittel schützt nur teilweise vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlen.



### *Vorbeugung von Sonnenstichen (Hitzeschlag)*

Gehen Sie während der wärmsten Stunden nicht aus, oder bleiben Sie im Schatten; tragen Sie einen hellen Hut; trinken Sie regelmäßig Wasser; vermeiden Sie Anstrengungen nach dem Essen.

**Alarmsignale:** Nachdem Sie der Sonne (sogar geschützt) ausgesetzt waren: starker Durst, Kopfschmerzen, Schwächegefühl, Ohnmacht.

### **Behandlung:**

Halten Sie sich an einem kühlen Ort auf; nehmen Sie eine kühlende Dusche oder wickeln Sie sich in nasse und kalte Handtücher ein; trinken Sie viel, vorzugsweise leicht gesalzenes Wasser.



**Verständigen Sie bei Erbrechen oder Unwohlsein (Gefühl der Bewusstlosigkeit) einen Arzt oder lassen Sie sich ins Krankenhaus bringen.**

## Baden im Meer

Das Baden im Meer ist im Allgemeinen nicht mit Gesundheitsrisiken verbunden.

- Informieren Sie sich bei der einheimischen Bevölkerung bezüglich eventueller Risiken beim Baden (Strömungen, Brandungswellen...)

**Vergewissern Sie sich, ob Baden erlaubt ist.**

- Tragen Sie Sandalen um Bisse oder giftige Stiche zu vermeiden. Quallenstiche sind in der Regel ungefährlich, sie verursachen jedoch Schmerzen und Reizungen. Reinigen Sie sie mit Essig.
- Augenbäder beruhigen Ihre Augen, wenn sie durch Salz, Sand, Chlor oder Staub gereizt sind.



## Baden in Binnengewässern - Schistosomiasis

Schistosomiasis oder Bilharziose ist eine Wurmerkrankung, die dort auftritt, wo in Binnengewässern Schnecken als Zwischenwirte leben.

Die Parasiten dringen beim Baden, Waschen oder Schwimmen in kontaminiertem Wasser in die Haut ein. Sie entwickeln sich in den Blutgefäßen weiter und produzieren innerhalb einiger Wochen neue Eier. Fieber, Zittern, Husteln, Muskelschmerzen und Blut im Urin treten nach einigen Monaten auf. Sollten Sie mit potentiell kontaminiertem Wasser in Kontakt gekommen sein, empfiehlt sich eine Blutanalyse nach 3 Monaten.

Es gibt keine Impfung gegen Schistosomiasis. Diese in Tropenregionen auftretende Endemie tritt vor allem in subsaharischen Regionen Afrikas, in Ägypten und in Zentralchina auf.

**Baden Sie in diesen Regionen weder in stehenden Gewässern noch in Flüssen.**

**GEFAHRENZONEN: SIEHE TABELLE SEITE 4 BIS 9**

## Bergsteigen und Höhenkrankheit

Zahlreiche Personen leiden zu Beginn ihres Aufenthaltes unter Höhenkrankheit.

Die Symptome können bereits ab 2.000 m, meist jedoch ab 3.000 m, auftreten. Sie treten einige Stunden nach der Ankunft auf. Dazu gehören Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafschwierigkeiten, Brechreiz, Erbrechen, Schwäche und Müdigkeit, Appetitverlust, trockener Husten.

Überanstrengen Sie sich in den ersten Tagen nicht und brechen Sie den Aufstieg ab, wenn eines oder mehrere der beschriebenen Symptome auftreten. Wenn Sie darüber hinaus Atemprobleme haben oder Schwellungen im Gesicht, an Händen oder Knöcheln bemerken, steigen Sie sofort wieder ab um ein Lungen- oder Hirnödem zu vermeiden. Trinken Sie ausreichend!

Für Trekkingtouren über 3.000 m kann Ihr Arzt Ihnen ein nützliches Medikament verschreiben (spezielles harntreibendes Mittel).

### Reisekrankheit

Unter Reisekrankheit versteht man Reaktionen des Menschen (Schwindel, Brechreiz, Erbrechen) auf ungewohnte Bewegungen in Bus, Auto, Schiff oder Flugzeug.

### Wie kann Reisekrankheit vermieden werden?

- Essen Sie wenig und in regelmäßigen Abständen.
- Schauen Sie in die Ferne (fixieren Sie einen Punkt am Horizont).
- Lesen Sie nicht während der Fahrt.
- Setzen Sie sich in Fahrtrichtung.
- Bleiben Sie auf dem Meer in der Mitte des Boots oder an Deck.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach Medikamenten gegen Reiseübelkeit.

## Vorbeugung von Unfällen

Autounfälle gehören zu den häufigsten Todesursachen bei Auslandsaufenthalten.

Setzen Sie sich, vor allem im Falle einer bedeutenden Zeitverschiebung, erst dann ans Steuer, wenn Sie ausgeruht sind.

- Überprüfen Sie den Zustand des Fahrzeugs.
- Nehmen Sie sich bei der Vorbereitung Ihrer Reiseroute Zeit.
- Seien Sie wachsam! Die Straßen sind nicht immer in gutem Zustand und häufig begegnen Sie unvorhersehbaren Hindernissen. Manchmal ist es sogar sicherer, einen Wagen mit Fahrer zu mieten
- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie noch fahren müssen.
- Sehen Sie ausreichend Getränke für Ihre Fahrt vor.



### Der „Jetlag“ (Zeitverschiebung)

Zeitverschiebungen können den gewohnten Rhythmus von Schlafen und Wachsein durcheinander bringen. Die nötige Erholungszeit hängt von der Anzahl der überquerten Zeitzonen ab.

Versuchen Sie, Ihren Lebensrhythmus sofort an den lokalen Rhythmus (Essen, Schlafen) zu gewöhnen. So kann Ihr Körper sich schneller anpassen.



## Flugzeug

Bewahren Sie die Medikamente, die Sie während des Aufenthaltes brauchen, in Ihrem Handgepäck auf. Achtung, Flüssigkeiten sind in der Kabine nicht erlaubt.



Die Druckschwankungen im Flugzeug können bei der Landung unangenehme Auswirkungen auf das Trommelfell haben: Schlucken, Gähnen oder Kaugummikauen können Abhilfe schaffen. Folgende kleine Übung kann sich als wirksam erweisen: Halten Sie Ihre Nase zu und den Mund geschlossen und versuchen Sie auszuatmen. Nasenspray kann auch nützlich sein. Durch die Klimaanlage trocknet die Schleimhaut der Augen häufig aus. Das unangenehme Gefühl kann durch künstliche Tränenflüssigkeit (einzeln verpackte Dosierung) in vielen Fällen gelindert werden. Besonders empfohlen für Kontaktlinsen-Träger.

**Um eine bei längeren Flügen mögliche Venenentzündung (Entzündung einer Vene und Bildung eines Blutgerinnsels) zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig Ihre Beinmuskeln bewegen (durch Auf- und Abgehen oder durch Anziehen und Strecken der Füße). Vermeiden Sie Alkohol.**

Personen, die schon mal eine Thrombose erlitten haben oder bei denen ein Thromboserisiko vorhanden ist, müssen in manchen Fällen besondere Vorkehrungen treffen (Sprechen Sie vor der Reise mit Ihrem Arzt darüber).

## BESONDERE SITUATIONEN...

### Schwanger

Von manchen Reisezielen kann in gewissen Fällen abgeraten werden. Im Idealfall sollten alle nötigen Impfungen vor der Schwangerschaft durchgeführt werden. Sollte dies nicht möglich sein, kann der Arzt die Risiken für jeden Einzelfall einschätzen, bevor er eine Entscheidung trifft.

Eine schwangere Frau darf nach der 32. Woche nicht mehr auf einen anderen Kontinent fliegen. Nach der 36. Woche darf sie gar nicht mehr fliegen. Die meisten Fluggesellschaften verlangen ein ärztliches Attest, das den Schwangerschaftszeitpunkt bestätigt.

- Trinken Sie während des Fluges viel Wasser.
- Bewegen Sie sich regelmäßig im Flugzeug, um das Risiko einer Thrombose zu verringern.
- Halten Sie sich während Ihres Aufenthaltes streng an die Hygieneregeln.
- Suchen Sie bei gesundheitlichen Problemen sofort einen Arzt vor Ort auf.

### Reisen mit Babys und Kleinkindern

Mit einem gesunden Kind verreisen stellt, mit Einverständnis des Arztes, überhaupt kein Problem dar.

#### Einige vorbeugende Maßnahmen:

- Geben Sie einem Baby während der Landung des Flugzeuges die Flasche um Trommelfellschmerzen zu vermeiden.
- Beachten Sie die Hygienebedingungen bei Essen und Trinken (siehe Seite 20); **Babys und Kleinkinder bekommen schnell Durchfall, der zu einer Austrocknung führen kann.** Geben Sie ihnen regelmäßig zu trinken um dies zu vermeiden. Bei Fieber, Erbrechen oder Durchfall sollten Sie dem Kind unverzüglich eine Rehydratationslösung geben (siehe Seite 21).

- **Setzen Sie ein Kind nie der prallen Sonne aus.** Schützen Sie seine Haut durch leichte Kleidung, seinen Kopf mit einem hellen Hut, und tragen Sie auf die unbedeckten Körperflächen Sonnencreme mit maximalem Schutzfaktor auf. Vergessen Sie nicht den Augenschutz (Sonnenbrille). Halten Sie sich an luftigen Orten und im Schatten auf.

- Achten Sie darauf, dass die Grundimmunisierungen durchgeführt wurden (Poliomyelitis, Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, Masern, Mumps, Röteln, Meningokokken C, Pneumokokken, Rotavirus).



- Legen Sie ein Kind, das jünger als drei Jahre ist, geschützt durch ein mit Insektiziden imprägniertes Moskitonetz zum Schlafen nieder und tragen Sie auf die freien Körperstellen ein Mückenabwehrmittel auf.

## **Liebe unter Palmen, STD, Aids**

Manche sexuell übertragbaren Krankheiten (STD) sind nicht sehr gefährlich. Sie sind deshalb aber nicht weniger unangenehm. Andere wie Aids, Syphilis sind wiederum gefährlicher. Hepatitis B ist die einzige sexuell übertragbare Krankheit, gegen die es einen wirksamen Impfstoff gibt.

- Tragen Sie Kondome bei sich, damit die Urlaubsiebe nicht zum Altraum wird... und benutzen Sie diese auch trotz berauschter Ferienstimmung!  
Dies schützt nicht nur vor Aids sondern auch vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Denken Sie bei der Einnahme der Antibabypille an die Zeitverschiebung und achten Sie auf Durchfall.

## Ältere Personen und/oder chronisch Kranke

Eine ältere Person, die in guter physischer und geistiger Verfassung ist, kann problemlos reisen. Auch chronische Krankheiten sind kein Grund für ein absolutes Reiseverbot.

Suchen Sie Ihren Arzt vor der Abreise auf und vergewissern Sie sich, dass Sie die geplante Reise auch unternehmen können. Falls nötig, wird er Ihre Behandlung für die Reisezeit anpassen. Er wird Ihnen auch erklären, welche besonderen Hygieneregeln Sie vor Ort beachten sollten.

Nehmen Sie eine für die Reisedauer ausreichende Menge (und sogar etwas mehr) der benötigten Medikamente mit. Falls diese Behandlung intramuskuläre Injektionen umfasst, sollten Sie Spritzen und Nadeln mitnehmen. Bitten Sie Ihren Arzt jedoch um ein ärztliches Attest, um Probleme an den Grenzen zu vermeiden.

**In der südlichen Hemisphäre herrscht während unseres Sommers die Grippe. Vergessen Sie deshalb nicht, sich impfen zu lassen.**

Bewahren Sie Ihre Medikamente bei Flugreisen im Handgepäck auf. So haben Sie im Falle von abhandengekommenem Gepäck Ihre Medikamente bei sich. Achtung:

Nur sehr kleine Mengen an flüssigen Produkten sind in den Kabinen erlaubt.

Die Versicherungen (Reiserücktritt-, Rückführungs- und Reiseversicherung) übernehmen bei medizinischen Problemen, die auf eine chronische Krankheit zurückzuführen sind, nicht immer die Kosten. Eine Zusatzversicherung bei Ihrer Krankenkasse deckt in gewissen Fällen die Gesundheitskosten während Ihres Auslandsaufenthaltes, auch wenn es sich um eine chronische Krankheit handelt.

Informieren Sie sich vor Ihrer Abreise bei Ihrer Krankenkasse.

### **Gelbfieber**

Fälle von Gelbfieber werden aus den Waldregionen um die Iguassu-Fälle gemeldet. Eine Impfung gegen Gelbfieber wird allen Reisenden empfohlen, die nach Brasilien, Paraguay oder Nordargentinien reisen (Bezirke Misiones, Guarani, Monte Carlo, El Dorado, San Pedro, General Manuel Belgrano und Puerto Iguazu).

### **Gut zu wissen:**

Vermeiden Sie es, sich durch einen Barbier rasieren zu lassen: eine verunreinigte, undesinfizierte Klinge kann Krankheiten wie Aids oder gewisse Formen der Hepatitis übertragen.

### **Grippe (Pandemie und Epidemie)**

Informieren Sie sich unter [www.influenza.be](http://www.influenza.be) oder auf der Webseite der WHO [www.who.int](http://www.who.int)

### **Paludrine**

Dieser Arzneistoff wurde aus dem Handel genommen. Die Präventiveinnahme von Medikamenten auf Basis von „Nivaquine“ und „Paludrine“ ist nicht länger wirksam.

### **Sicherheit**

Informationen bezüglich Ihrer Sicherheit (Diebstahl, Übergriffe, usw...) und eventuellen Vorkehrungen, die Sie in ihrem Bestimmungsland treffen sollten, erhalten Sie unter [www.diplomatie.be](http://www.diplomatie.be)

### **Illegale Drogen**

Konsum oder Besitz illegaler Drogen wird in einigen Ländern streng geahndet (hohe Gefängnisstrafen, ggf. Todesstrafe).

### **Verletzungen**

In tropischen Ländern entzünden sich Verletzungen sehr leicht, vor allem Wunden an den Füßen. Jede Verletzung, so

unbedeutend sie auch sein mag, muss ausgewaschen, desinfiziert und durch einen Verband geschützt werden (evt. mit einer desinfizierenden Salbe) und zwar bis zur vollständigen Heilung.

## **Tollwutprävention**

Streicheln Sie keine umherstreunenden oder wilden Tiere (vor allem nicht, wenn sie zutraulich sind). Berühren sie keine toten Tiere. Im Falle eines Bisses, reinigen sie die Wunde umgehend mit Wasser und Seife und verwenden dann ein jodhaltiges Desinfektionsmittel. Kontaktieren sie einen Arzt oder den Auslands-Service Ihrer Versicherung. Bitten Sie um Rat bezüglich einer eventuellen Impfung oder zur Verabreichung von Antikörpern, die eine Kurzzeitige Immunität auf einen eventuellen Erreger herbeiführen (vorzugsweise in Belgien anwenden).

Aktualisierte Informationen zu Infektionskrankheiten und zu lokalen Epidemien finden Sie unter [www.who.int/csr](http://www.who.int/csr) und auf der Webseite des Instituts für Tropenmedizin in Antwerpen unter [www.itg.be](http://www.itg.be)

Reisende finden bei Bedarf weitere Empfehlungen auf der Webseite des Amtes für Auswertige Angelegenheiten [www.diplobel.fgov.be](http://www.diplobel.fgov.be).

## Haustiere

### Europäische Gemeinschaft (EG)

Für Haustiere, die ihren Besitzer auf Reisen begleiten, besteht seit dem 1. Oktober 2004 die Ausweispflicht.

Jeder, der mit einer Katze, einem Hund oder einem Frettchen in einen anderen Mitgliedsstaat reist, muss dieses Dokument vorzeigen können. Der Ausweis bestätigt, dass das Tier gegen Tollwut geimpft ist. Dies ist in der Tat in allen Ländern, mit Ausnahme Irlands, Maltas, Schwedens und Großbritanniens (wo strengere Kriterien gelten: nähere Informationen sind bei der Botschaft zu erfragen), die einzige zu erfüllende Bedingung, um ein Tier in einen anderen Mitgliedsstaat mitnehmen zu dürfen.

### Länder ausserhalb der EG

Informieren Sie sich bei der zuständigen Botschaft. Bezüglich der Formalitäten für die Rückführung des Tieres befragen Sie Ihren Tierarzt.

Achtung: das zurückgeführte Haustier kann, je nachdem aus welchem Staat es einreist, einen Tollwutausbruch in unserem Land verursachen. Um dies zu vermeiden, müssen die Regeln strikt eingehalten werden. (Informationen: SPF Santé publique [www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be), Registerkarte „animaux et végétaux“).



## IHRE REISEAPOTHEKE

- **Regelmäßig einzunehmende Medikamente** (zum Beispiel bei einer chronischen Krankheit. Hier ist eine ärztliche Bescheinigung über Ihren Gesundheitszustand, je nach Reiseziel, in französischer oder englischer Sprache, nützlich).  
**Sehen Sie zusätzliche Tabletten vor.**
- **Antibabypille:** Sehen Sie genügend Pillen für die gesamte Aufenthaltsdauer, sowie eine zusätzliche Packung, vor.
- **Kondome:** Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten, vor allem Aids.
- **Desinfektionsmittel** (Salbe oder Einzelpackungen).
- **Anderes Material:** sterile Kompressen, Pflaster, Verband, Splitterpinzette, Schere, Thermometer
- **Medikamente gegen Schmerzen und Fieber** (Paracetamol).
- **Medikamente gegen Durchfall** (Kohletabletten).
- **Produkte für Babys oder Kinder falls nötig** (ganz wichtig: in der Apotheke erhältliche Rehydratationlösung).
- **Mückenabwehrmittel** zum Auftragen auf den Körper (sollte mindestens 20% DEET enthalten oder aber Eucalyptusöl oder Icaridin (Handelsnahme Autan, Picaridin, Saltidin)). Eventuell ein Moskitonetz und Insektizid gegen Mücken für das Netz.
- **Sonnenschutzmittel** mit hohem Schutzfaktor.
- Eventuell **Antihistaminika und eine Salbe gegen Juckreiz und Allergien.**
- **Medikamente gegen Reiseübelkeit.**
- **Produkt für die Augen** (befeuchtende Augentropfen, desinfizierendes Augenbad).
- **Besondere von Ihrem Arzt verschriebene Medikamente.**

**Vermeiden Sie Sirup und Zäpfchen für die Reise.**

**Achtung! Nur geringe Mengen an flüssigen Produkten sind in den Flugzeugkabinen erlaubt.**

Beachten Sie die Zeitverschiebung bei der Einnahme jeglicher Medikamente (wichtig für Medikamente wie Insulin).

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Tabelle der Impfungen und Behandlungen pro Land... s. 3</b>
<b>Anerkannte Impfzentren ..... s. 10</b>

### **Vorbeugende Maßnahmen und Impfungen**

• Malaria ..... s. 13
• Dengue-Fieber und Chikungunya ..... s. 14
• Poliomyelitis, Tetanus und Diphtherie ..... s. 15
• Masern ..... s. 16
• Hepatitis A, Hepatitis B..... s. 16
• Gelbfieber, Typhus ..... s. 18
• Meningitis, andere Impfungen ..... s. 19

### **Gesund reisen...**

• Hygiene und Ernährung ..... s. 20
• Durchfall ..... s. 21
• Schutz vor Sonne und Hitze ..... s. 22
• Baden im Meer ..... s. 23
• Baden in Binnengewässern - Schistosomiasis ..... s. 23
• In den Bergen und höhenkrank..... s. 24
• Reisekrankheit ..... s. 24
• Unfallvorbeugung ..... s. 25
• Der „Jetlag“ ..... s. 25
• Flugzeug ..... s. 26

### **Besondere Situationen.....**

• Schwangere Frauen..... s. 27
• Reisen mit Babys und Kindern ..... s. 27
• Liebe unter Palmen, STD, Aids ..... s. 28
• Ältere Personen und/oder chronisch Kranke ..... s. 29

### **Aktuelles**

• Gelbfieber und gut zu wissen ..... s. 30
--

<b>Haustiere ..... s. 32</b>
------------------------------

<b>Ihre Reiseapotheke ..... s. 33</b>
---------------------------------------

## EIN KIND, EIN PASS

Jedes Kind aus Belgien, das alleine oder in Begleitung reist, muss im Besitz eines individuellen Ausweises sein. Dies ist selbstverständlich nur insofern notwendig als das Kind in ein Land reist, in dem dieser erforderlich ist.

Zur Ausstellung eines Ausweises für Jugendliche unter 18 Jahren ist die Genehmigung der Eltern erforderlich.

Kleiner Tipp: Auch wenn ein Minderjähriger, der alleine oder in Begleitung eines Elternteils reist, im Besitz eines Ausweises ist, ist es besonders empfehlenswert, dem Minderjährigen eine vom nicht begleitenden Elternteil oder von beiden Elternteilen unterzeichnete Genehmigung zum Verlassen des Staatsgebietes zu geben. Die Unterschriften auf diesem Dokument müssen von den kommunalen Behörden beglaubigt werden.

**Wir danken der « Travel Clinic » des Instituts für Tropenmedizin in Antwerpen und der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Allgemeinmedizin für ihre Beiträge.**

**Ihre Meinung ist gefragt.** Wir bemühen uns, den Gesundheitspass stets zu verbessern. Beantworten Sie uns einige Fragen auf [www.passportsanté.be](http://www.passportsanté.be). So helfen Sie uns bei der Bewertung der Broschüre und können gleichzeitig einen Gutschein für ein Buch (Book Pass) im Werte von 10 Euro gewinnen (Vielleicht für Ihren nächsten Reiseführer?).

**Der Reisegesundheitspass wurde von der Vereinigung ohne Gewinnerzielungsabsicht « Question Santé » verwirklicht. Die VoG wird von der Französischen Gemeinschaft unterstützt.**

Verantwortlicher Herausgeber für die deutsche Ausgabe: Norbert Heukemes, Generalsekretär, Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft, Gospertstr. 1, 4700 Eupen unter Verwendung einer Vorlage von „Question Santé asbl“.

© Question Santé asbl - Rue du Viaduc 72, 1050 Brüssel - D/2009/3543/3  
Übersetzung: Céline Marchal