

# Reiseinformationen-

## Für Deine Sicherheit auf Reisen!

Ein Auslandsaufenthalt birgt viele Risiken mit sich - durch das Einhalten der folgenden Maßnahmen schützt du Dich und Deine Gesundheit.

### I. Flugreisen:



- Passe Deinen **Schlafrhythmus** bei einem Zeitzoneflug an die Zeitverschiebung in Deiner **Zieldestination** an.
- Schlafe besonders viel in der ersten Nacht nach der Ankunft, um einem Jetlag entgegenzuwirken.
- **Vermeide Schlafmittel und Alkohol.**
- Probiere bei einem Kurztrip möglichst den Tagesrhythmus des Heimatlandes beizubehalten.
- Bewege Dich gut durch bei einem Langstreckenflug und stehe häufiger mal auf, um eine Beinvenenthrombose zu vermeiden.
- Übungen zur **Prävention von Thrombosen** findest Du hier: <https://www.risiko-thrombose.de/files/downloads/Downloads/Venueubungen.pdf>
- Eine weitere Möglichkeit Thrombosen während eines Langstreckenfluges vorzubeugen, sind **Thrombosestrümpfe**, sogenannte **Travel Socks**. Bei Vorerkrankungen, die Thrombosen begünstigen, spreche mit deiner Ärztin/Arzt, ob weiterer Maßnahmen notwendig sind.

### II. Impfungen:



- Lass Dich möglichst **frühzeitig vor Deiner Abreise über die aktuellen Impfeempfehlungen** von einem dafür ausgebildeten Arzt oder einer Ärztin **beraten**. Melde Dich gerne für weitere Fragen beim WAZ per Mail an [info@waz-fh.de](mailto:info@waz-fh.de) oder telefonisch unter 0471- 986 931 00.
- Eine erste Übersicht, welche Impfungen derzeit empfohlen werden, findest Du hier: [impfkontrolle.de](http://impfkontrolle.de).

### III. Hygiene:

- **Wasche** Dir vor jeder Mahlzeit und vor allem nach jedem Toilettengang gründlich die **Hände mit Seife**.
- Verwende wenn möglich Einmalhandtücher.
- Halte deine **Haut sauber und trocken**.
- **Kürze deine Nägel**, um Infektionsgefahren zu vermindern.
- Lass kleine Wunden sofort behandeln, bzw. Nutze dein Erste-Hilfe-Set.

### IV. Mückenschutz:



- Schütze Dich **auf allen freien Körperstellen mit Insektenschutzmitteln** und wiederhole dies auch nach dem Schwitzen regelmäßig.
- Trage den Mückenschutz **circa 15 Minuten nach dem Anwenden von Sonnenschutz** auf.
- Achte bei dem Mückenschutz auf die Wirkstoffe **DEET und Icaridin**, diese wirken ebenfalls in den Tropen.
- Je nach Reiseland kann das Mitbringen eines eigenen Mückennetzes aus Deutschland Sinn machen.
- Schütze Dich mit **heller und dicht abschließender Kleidung** vor den Mücken.

### V. Sonnenschutz:

- Achte auf den Schutz Deiner Haut, auch bei kurzem Aufenthalt in der Sonne.
- **Vermeide direkte Sonne**. Die ultravioletten Strahlungen können die Hautzellen so verändern, dass auch Jahre später noch ein Hauttumor entstehen kann.
- **Gewöhne Deine Haut an die Sonne** und verbringe die ersten Tage erst einmal im Schatten. Je langsamer die Haut an die Sonne gewöhnt wird, desto intensiver hält die Bräune an.
- **Vermeide** besonders die **Mittagssonne**.
- Benutze **Sonnencreme und Pflegeprodukte**. Beachte hierfür die Faustregel: **Lichtschutzfaktor x maximale Sonnenzeit ohne Schutz** = maximal erlaubte Sonnenzeit mit Schutz
- Verwende die Sonnencreme **30 Minuten vor dem Sonnen** und **erneuere diese regelmäßig**.

### VI. Trinken:

- Benutze ausschließlich **sicheres Wasser**, auch zum Zähneputzen oder Geschirr spülen. Hierfür eignet sich besonders **gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser**.
- Sei vorsichtig bei dem Verbrauch von Eiswürfeln.

- Trinke **keine offene oder nicht-industriellen Getränke**.
- **Milch** sollte **nie frisch** bzw. ungekocht verzehrt werden.
- Sichere Getränke sind frisch gekochte Tees, Kaffee und Getränke aus industriegeschlossenen Behältern.

## VII. Essen:

- Verwende **ausschließlich sichere Lebensmittel**. **Koche, schäle oder ggf. auch desinfiziere** diese vor jedem Verzehr.
- Halte Fliegen oder Insekten von Deinem Essen fern.
- **Besonders vorsichtig solltest Du vor rohem Fleisch, Fisch und Milchprodukten sein.** Hier können viele Keime, Viren oder Bakterien drin sein.

## VIII. Sexualkontakte:

- **Vermeide Sexualkontakte**, um Geschlechtskrankheiten nach der Heimkehr zu verhindern.
- Verhüte mit **Kondom**, diese sollten **aus Deutschland** mitgenommen werden.

## IX. Kriminalität:

- **Pass besonders auf Deine Wertsachen**, wie elektronischen Geräte und Papiere, **auf und trage diese immer bei Dir**. Hierfür eignen sich beispielsweise Bauchtaschen.
- Führe **möglichst wenig Bargeld** mit Dir.
- Lass **keine persönlichen Dinge im Auto sichtbar** liegen.
- Vermeide offene Fenster im Stau oder an einer roten Ampel.
- Lass Dein Getränk und deine Speisen besonders abends nicht unbeaufsichtigt.
- **Teile keine Daten an Personen oder Absender**, die Dir **komisch vorkommen**.

## X. Tauchen:

- Tauche **niemals allein**, sondern wähle Deinen Tauchpartner:in vertrauensvoll aus.
- Beobachte Dich und Deine:n Partner:in gegenseitig.
- Achte auf **ausreichend Pausen** zwischen den einzelnen Tauchgängen.
- **Verzichte** vor Deinem Tauchgang **auf den Konsum von Nikotin und Alkohol**.
- **Fliege frühestens 48 Stunden nach dem letzten Tauchgang**, ansonsten könnte der schnelle Druckabfall zu einer Dekompressionskrankheit führen.
- Lass Dich vor Deinem Tauchgang bei einer **Tauchtauglichkeits- Untersuchung einmal durchchecken**. Melde Dich bei uns für weitere Infos, per Mail an [info@waz-fh.de](mailto:info@waz-fh.de) oder telefonisch unter 0471- 986 931 00.

## XI. Aufenthalt in großen Höhen:

- Steige **nie zu schnell hoch**.
- **Trinke** zu 1.000 Höhenmetern zusätzlich 1 **Liter Wasser**.
- **Verzichte auf Alkohol und Nikotin Konsum** vor den Anstieg.
- Solltest Du **Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit** ist große Vorsicht geboten. Breche den Aufstieg ab und steige umgehend wieder ab und lasse Dich bei anhaltenden Beschwerden **ärztlich untersuchen**.

## XII. Gifttiere an Land und Wasser:

- **Informiere Dich im Vorfeld**, welche Gifttiere in Deiner Zielregion vorkommen können.
- **Achte darauf, wo Du hin greifst und wo Du Deine Kleidung und persönlichen Dinge ablegst**. Viele Tiere ziehen sich tagsüber in dunkle Ecken oder Schächte zurück.
- **Trage immer feste Schuhe**, möglichst mit einem hohen Schaft.
- **Lagere Deine Schlafutensilien** möglichst nicht am Boden, sondern **an erhöhten Orten**.
- Nutze abends eine Taschenlampe.
- Kontrolliere Deine Klamotten vor dem Anziehen.
- Vermeide hohes Gras und Unterholz, ziehe **angelegte Pfade oder Wege** vor.
- Schwimme nur an **bewachten Badestränden**.
- **Fasse keine Tiere an** und distanziere Dich von ihnen.
- **Sollte es zu einem Biss oder Stich kommen:** Bewahre **Ruhe** und **entferne dieses möglichst zeitnah**. Mache ggf. ein **Foto von dem Tier**, um es im Anschluss einem Arzt oder einer Ärztin zu zeigen. Lass Dich **schnellstmöglich medizinische behandeln!** Bei Tierbissen gilt- je schneller desto besser.

*Wir sind  
für Sie da!*

Ihr WAZ-Team

Du hast individuelle Fragen?

Dann melde Dich bei uns

 [info@waz-fh.de](mailto:info@waz-fh.de)

 0471 986 931 00

Wir helfen Dir gerne weiter!

Das WAZ-Team wünscht Dir eine gute und vor allem gesunde Reise!