

KEINE Impfung möglich gegen

Reisedurchfall	Diarrhoe 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- Sexualekontakte! Schutz vor Ansteckung durch Kondom. In 3. Weltländern: keine Bluttransfusion, keine Spritze, keine Akupunktur, kein Tatoo, kein Piercing
Zika Virus	Mückenschutz beachten (entsprechende Kleidung, mückenabstossende Sprays), von Reisen in Zika Gebiete wird Schwangeren abgeraten. Frauen sollte nach Reisen in Zika Gebieten 2 Monate lang nicht schwanger werden. Männer sollten bis 6 Monate Aufenthalt in Ländern mit Zika Infektionen geschützte Sexualekontakte haben
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

Weitere Impf- und Malariaauskunft

Ihr Hausarzt	Anlaufstelle für reisemedizinische Probleme www.osir.ch
• Telefon	077 498 54 58
• Reiseratgeber	Reisen und gesund bleiben , ein medizinischer Ratgeber, Dr. R. Weibel, 4600 Olten
• Impf-Arzt	www.osir.ch
• Stand des Wissens	Juni 2018
• Reiseapotheke	www.osir.ch
• Links	Gesundheitsdossier „Reisemedizin“ (www.medix.ch) Globetrotter, Merkurstrasse 4, 9000 St. Gallen, www.globetrotter.ch
• Graphik	Elmar Brühwiler, 9042 Speicher, www.elmi.ch
• ©	OSIR Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin
• Quellen	Expertenkomitee für Reisemedizin (EKRM/Schweiz)

Ihr Hausarzt

Anlaufstelle für alle medizinischen Probleme:

Ostschweizer Infostelle
für Reisemedizin
Weidstrasse 17a
9300 Wittenbach

Ist eine Hausarztkonsultation 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.

Welche Impfungen sind notwendig?

	Anzahl Impfungen	Impfschutz	wirksam bis
Poliomyelitis: Kinderlähmung, IPV, 5 Impfdosen Auffrischimpfung bei Reisen in gewisse „Polio“-Länder in Asien / Afrika.			
Tetanus: Diphtherie- Starrkrampf -Keuchhusten, DTpa, alle (10) -20 Jahre auffrischen.			
Masern, Mumps, Röteln: MMR, Priorix, 2 Impfungen ab Alter 1963.			
Hepatitis B: Engerix-B, HB vax pro. 2 Impfungen von 1 -16. Geburtstag. Im Abstand von 6 Monaten, ab 16. Geburtstag: 3 Impfungen. Schnellschemen: 0 / 1 / 2 + 12 Monate oder 0 / 7 / 21 Tage + 12 Monate empfohlen für alle Jugendlichen, Medizinalpersonen.			
Hepatitis A: Gelbsucht: Havrix 1440 ab 19. Geburtstag; Havrix 720 1. bis 19. Geburtstag. 2 Impfungen im Abstand von 6 bis 12 Monaten.			
Hepatitis A+ B: Twinrix 720 / 20 2 Impfungen von 1. -16. Geburtstag im Abstand von 6 Monaten; ab 16. Geburtstag: 3 Impfungen, resp. Schnellschema mit 4 Impfungen.			
Gelbfieber: Wirkung eventuell lebenslänglich, Vorkommen: Afrika / Südamerika, nicht in Asien.			
Tollwut: Rabipur, Tollwutimpfstoff Merieux: bei Tierbiss in den Tropen lokalen Arzt aufsuchen. Impfung beim Hausarzt vor Langzeit Reisen in Tollwutgebiete abseits der Touristenpfade empfohlen.			
Zeckenenzephalitis: Frühsommerhirnhautentzündung: Encepur, FSME Immun: für Orientierungsläufer, Forstarbeiter, Bewohner gewisser Gebiete in der Schweiz, Österreich, Ungarn, Deutschland, Schweden, Finnland und Baltikum, 3 Impfungen.			
Weitere Impfungen			
HPV Impfstoffe: Gardasil, Cervarix. 2-3 Impfungen 11.-15. -27. Geburtstag. Windpocken: 2 Impfungen: Varilrix, Varivax. 11-15 Jahre bis 40 Jahre. Pneumokokken, Prevenar 13: ab 2 bis 12 Monate bis 5 Jahre. Meningitis C: Menjugate, NeisVac C: 1x 12-15 Mon. bis 5 Jahre / 1x mit 11-15 -20 Jahre Typhus: Vivotif® ca. 2 bis 4 Wochen vor Abreise, ab 5 Jahren.			
Hirnhautentzündung: Meningitis durch Meningokokken ACWY135: Menveo® für gewisse Gebiete in Afrika, Saudiarabien und für weitere Länder.			
Japanische Enzephalitis: Jxiaro® selten notwendig, 2 Impfungen. Herpes Zoster (Zostavax) (eine Impfung ab (50 Jahre) bis 65-79 Jahre.			

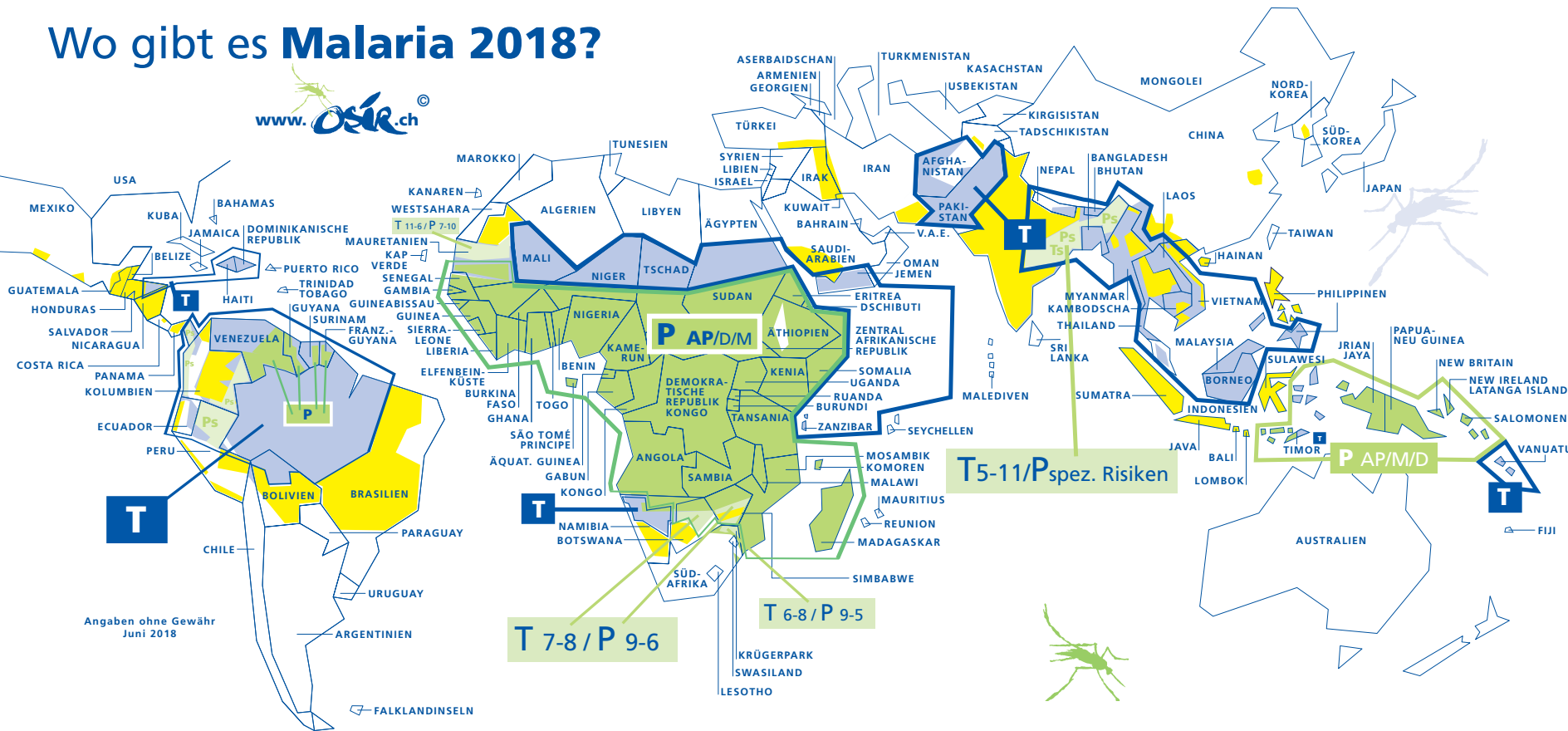
Was müssen Sie Ihrem Arzt mitteilen?

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

Ostschweizer Infostelle
für Reisemedizin
Weidstrasse 17a
9300 Wittenbach

Telefon 077 498 54 58

Wo gibt es Malaria 2018?



Angaben ohne Gewähr Juni 2018

- P** Hohes Malariarisiko (Atovaquon plus Spirig, Malarone, Doxycyclin, Mephaquin) medikamentöse Prophylaxe und Mückenschutz
- Ps/T** Erhöhtes Malariarisiko Prophylaxe saisonal oder Prophylaxe für spezielle Risikogruppen oder Notfallselbstbehandlung (T)
P9-6: Prophylaxe vom September bis Juni
T7-8: Notfallmedik. von Juli bis August
- T** Mässiges Malariarisiko (Atovaquon plus Spirig, Malarone), (Riamet) Notfallselbstbehandlung ohne medik. Prophylaxe und Mückenschutz
- Yellow** Minimales Malariarisiko Mückenschutz ohne Notfallselbstbehandlung
- White** Kein Malariarisiko

Wie schütze ich mich gegen Malaria?

- Schutz vor Stechmücken (langärmelige Kleider in den Abendstunden), Einreiben von mückenabstossenden Mitteln (z. B. Anti-Brumm), hohe Turnschuhe bis über Knöchel, (imprägniertes) Moskitonetz, (Nobite-Kleidung), Rauchspiralen
- Malariatabletten vorbeugend **P** grün
- Notfallselbstbehandlung **T** blau

Prophylaxe:
Tabletten vorbeugend einnehmen

Dosierung:

- Atovaquon® plus Spirig**
1 Tablette täglich bis 7 Tage nach Rückkehr zum Essen
- Malarone®**
1 Tablette täglich bis 7 Tage nach Rückkehr zum Essen
- Doxycyclin**
1 Tablette à 100 mg pro Tag bis 4 Wochen nach Rückkehr
- Mephaquin®**
1 Tablette à 250 mg pro Woche

Quelle: Expertenkomitee für Reisemedizin 2018

Notfallselbstbehandlung T:

Tabletten nur bei Fieber einnehmen:

Dosierung:

- Atovaquon® plus Spirig** HC 250 / 100 mg **T** 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage
- Malarone®** **T** 4 Tabletten pro Tag, 3 Tage

Malariantfalltabletten einnehmen wenn

- 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
- den Arzt konsultieren

