

## Allgemein

- Haben Sie die länderspezifischen Einreisebestimmungen überprüft, wie etwa Visum, Pflichtversicherungen, COVID-Tests, Impfungen?
- Haben Sie eine geeignete Reisekrankenversicherung?
- Haben Sie Kopien Ihres Reisepasses und Ihrer Tickets dabei?
- Haben Sie medizinische Kontaktdaten und wichtige Telefonnummern dabei, wie z.B. die von Familie, Hausarzt, Krankenversicherung, Reiseversicherung, Kreditkarteninstitut?
- Haben Sie Kleidung eingepackt, die für das Zielland angemessen ist? Haben Sie dabei an kulturelle, religiöse, klimatische und geographische (z. B. Höhenlage) Aspekte gedacht?
- Wenn Sie mit Ihrem eigenen Auto verreisen – oder ein Auto mieten wollen – sorgen Sie dafür, dass Sie einen ausreichenden Versicherungsschutz, einen internationalen Führerschein und eine Fahrzeugausstattung gemäß den örtlichen Vorschriften haben.

## Gesundheitsprävention

- Vereinbaren Sie mindestens 6 - 8 Wochen vor Ihrer Abreise einen Termin bei einem/r Arzt/Ärztin spezialisiert auf Tropen- und Reisemedizin.
- Holen Sie sich ein COVID-19-Zertifikat, falls dieses von einem der Länder, in die Sie reisen, gefordert wird.
- Sind Ihnen häufig vorkommende Krankheiten, Gesundheitsrisiken sowie die für Ihr Zielland empfohlenen oder obligatorische Impfungen bekannt?
- Haben Sie an Schutzmaßnahmen gegen Insektenstiche gedacht (z. B. Moskitonetz, Repellentien)?
- Sind Sie über die häufigsten Gifttiere im Reisezielland informiert?
- Haben Sie eine geeignete Sonnencreme, eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung?
- Lassen Sie sich im Vorfeld von Ihrem Hausarzt untersuchen, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden.
- Wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden, holen Sie sich für den Krankheitsfall lokale Kontaktdaten (z. B. für Krankenhäuser).
- Denken Sie auch an geschützten Geschlechtsverkehr und nehmen Sie Kondome mit, da diese in Ihrem Zielland möglicherweise nur schwer erhältlich oder von schlechter Qualität sein können.
- Lassen Sie sich vor längeren Reisen zahnärztlich untersuchen.

## Medikamente

- Haben Sie eine ausreichende Menge an Medikamenten dabei, die Sie einnehmen müssen (vorzugsweise in einem wasserdichten Behälter)?
- Haben Sie ein Notfallset mit wichtigen Medikamenten und Erste-Hilfe-Material?
- Besorgen Sie sich gegebenenfalls ein ärztliches Attest für Medikamente und Spritzen, die Sie mit sich führen.