

CHECKLISTE WÄHREND DER REISE

| JA | NEIN |
|---|---|
| Allgemeine Sicherheit | |
| Machen Sie sich mit den Verkehrsregeln im Reiseland vertraut (CAVE bei Linksverkehr!) und achten Sie auf Verkehrsunfälle; tragen Sie einen Sicherheitsgurt und bei Zweirädern unbedingt einen Helm. | Akzeptieren Sie keine Geldwechselgeschäfte auf der Straße; gehen Sie hierfür zu einer Bank oder zu einem offiziellen Geldwechsler. |
| Informieren Sie Ihre Familie und Freunde, wenn Sie in ein abgelegenes oder riskantes Gebiet reisen. | Nehmen Sie bei sexuellen Bekanntschaften nie an, dass keine Risiken von sexuell übertragbaren Erkrankungen bestehen. |
| Führen Sie Notrufnummern mit sich. | Setzen Sie Ihre regulären Medikamente oder Ihre Malariaprophylaxe nicht ab, wenn Sie in einem Malaria-Hochrisikogebiet sind. |
| Lebensmittel- und Wassersicherheit | |
| Denken Sie an Maßnahmen zur Lebensmittel- und Wassersicherheit. | Essen Sie keine ungenügend gekochten oder rohen Lebensmittel. |
| Praktizieren Sie regelmäßige Händehygiene. | Trinken Sie kein Leitungswasser. |
| Essen Sie nur Lebensmittel, die Sie schälen oder kochen können. | Trinken Sie keine Getränke mit lokal hergestellten Eiswürfeln. |
| Trinken Sie nur Wasser aus Flaschen oder desinfiziertes Wasser. | Essen Sie kein nicht-kommerzielles Eis, insbesondere nicht bei Straßenverkäufern. |
| Sicherheit bei Kontakt mit Tieren | |
| Suchen Sie nach dem Biss giftiger Tiere einen Arzt auf (z. B. Skorpion, Schlange, Stachelrochen, Qualle). | Schneiden Sie nach dem Biss giftiger Tiere die Wunde nicht auf und legen Sie keinen Druckverband an. |
| Suchen Sie im Falle von Tierbissen / oder Tier-Kratzwunde (CAVE Tollwutgefahr!) sofort einen Arzt auf, nachdem Sie die Wunde gut mit Seife gewaschen und desinfiziert haben. | Lassen Sie Kinder nicht mit Tieren spielen oder diese streicheln. |
| Lassen Sie sich sofort gegen Tollwut immunisieren, wenn Sie in einem Land, in dem Tollwut vorkommt, von einem Säugetier gebissen oder gekratzt wurden. | Berühren Sie keine Tiere, auch keine Haustiere, die möglicherweise nicht gegen Tollwut geimpft sind. |
| Umweltsicherheit | |
| Bleiben Sie bei Sonnenschein an kühlen und geschützten Orten. | Baden oder schwimmen Sie nicht in Teichen, Seen oder Flüssen, wenn Sie sich in einem Land aufhalten, indem Schistosomiasis vorkommt. |
| Befolgen Sie Tag und Nacht Maßnahmen zur Verhinderung von Insektenstichen, auch in Städten. | Treiben Sie bei starker Luftverschmutzung oder extremer Hitze nicht intensiv Sport. |
| Wenn Sie krank sind | |
| Lassen Sie sich sofort auf Malaria testen, wenn Sie während oder nach Aufenthalt in einem Malariagebiet Fieber >37,5° C haben. | Wenn Sie während oder nach einem Aufenthalt in den Tropen Fieber haben, warten Sie nicht erst tagelang, bis Sie einen Arzt aufsuchen. |
| Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie starken (z. B. blutigen) Durchfall haben. | |