

## Das Wesentliche in Kürze

- Malaria ist eine lebensbedrohliche, parasitäre Infektion, die nachts durch Stechmücken übertragen wird.
- Ein Mückenschutz sollte in allen Malaria-Risikogebieten im Zeitraum von der Abend- bis zur Morgendämmerung gewissenhaft durchgeführt werden.
- In Hochrisikogebieten wird zusätzlich die Einnahme von vorbeugenden Medikamenten (medikamentöse Prophylaxe) dringend empfohlen.
- Für Aufenthalte in Gebieten mit geringem Risiko gilt: Besprechen Sie mit einer reisemedizinischen Fachperson, ob es notwendig ist, für den Notfall eine Selbstbehandlung gegen Malaria mitzuführen.
- Wenn Sie einer besonderen Risikogruppe angehören (schwangere Frauen, kleine Kinder, Senioren, Menschen mit Vorerkrankungen und/oder einer Immunschwäche): Holen Sie vor der Reise unbedingt ärztlichen Rat ein, da Malaria schnell zu einer ernstesten Krankheit für Sie werden kann.
- Bei Fieber nach einer Reise, mit einer Temperatur von  $> 37,5^{\circ}\text{C}$  bei Messung unter der Achsel oder im Ohr (ein funktionierendes Thermometer ist hier unabdingbar!), begeben Sie sich sofort zu einem Arzt oder in eine Klinik und lassen Sie einen Bluttest auf Malaria durchführen! Dies gilt unabhängig davon, ob Sie eine medikamentöse Prophylaxe eingenommen haben oder nicht.
- Zu Ihrer persönlichen Sicherheit empfehlen wir Ihnen dringend, sich ausführlich über Malaria zu informieren und die folgenden Informationen zu lesen.

### Krankheit

Malaria ist eine lebensbedrohliche, akute, fieberhafte Erkrankung, die von Parasiten (Plasmodien) verursacht wird. Diese werden zwischen Abend- und Morgendämmerung, also nachts, durch Stechmücken übertragen. Eine schnelle Diagnose und Behandlung sind entscheidend, um Komplikationen und den Tod durch die Krankheit zu vermeiden und um die Krankheit zu heilen. Um Malaria vorzubeugen, ist ein gewissenhafter Schutz vor Mückenstichen genauso wichtig wie die Einnahme zusätzlicher prophylaktischer (vorbeugender) Medikamente bei Aufhalten in Hochrisikogebieten. Risikogruppen wie schwangere Frauen, kleine Kinder, Senioren oder Reisende mit komplexen, chronischen Erkrankungen sollten fachkundigen Rat einholen.

### Vorkommen / Risikogebiete

Malaria ist in den tropischen und subtropischen Gebieten Afrikas, Asiens, Südamerikas und Zentralamerikas weit verbreitet (beachten Sie auch die Malaria-Karte).

### Übertragung

Plasmodien werden durch Anopheles-Stechmücken übertragen. Diese stechen nur im Zeitraum zwischen der Abend- und der Morgendämmerung und werden manchmal gar nicht bemerkt, weil sie so klein und beinahe geräuschlos sind.

### Symptome

Nach Aufenthalt in einem Malariagebiet tauchen die Symptome frühestens sieben Tage nach der Infektion auf, üblicherweise bis einen Monat und selten erst nach Monaten oder mehr als einem Jahr. Die Symptome beginnen mit Fieber und können ganz ähnlich wie die einer Grippe sein. Kopfweg, Muskelschmerzen, Übelkeit und manchmal Durchfall oder Husten können auftreten. Die Diagnose kann nur durch einen Bluttest bestätigt werden.

### Was muss man beim Auftreten von Symptomen tun?

Fieber während oder nach einem Aufenthalt in einem Malariagebiet gilt als Notfall! Eine sofortige Diagnose und Behandlung sind erforderlich, da sich der Gesundheitszustand bei einer Malariainfektion sehr schnell verschlechtern kann. Das bedeutet: Wenn Sie Fieber mit einer Temperatur  $> 37,5^{\circ}\text{C}$  haben, müssen Sie sich innerhalb von maximal 24 Stunden auf Malaria testen lassen, unabhängig davon, ob Sie vorbeugende Medikamente (Chemoprophylaxe) eingenommen haben oder nicht. Versuchen Sie zu einem Arzt oder in eine Klinik zu gehen, wo Sie zuverlässig einen solchen Test machen lassen können. Wenn der erste Test negativ ist, sollte der Test am nächsten Tag wiederholt werden, sofern das Fieber weiter anhält.

Malaria kann effektiv behandelt werden, aber ohne Behandlung kann diese Krankheit schnell zu Komplikationen führen und tödlich enden. Menschen, die in der Vergangenheit Malaria hatten, sind nicht davor geschützt, erneut infiziert zu werden.

## Vorbeugung

Für die Malariavorbeugung müssen verschiedene Ansätze kombiniert werden:

1. **Gewissenhafter Schutz vor Mückenstichen** ist zwischen der Abend- und Morgendämmerung von zentraler Bedeutung. Dies gilt für alle Regionen, in denen Malaria vorkommt, inklusive der Gebiete, in denen das Risiko nur sehr gering ist. Schutz vor Mückenstichen hilft tagsüber auch gegen andere durch Insekten übertragene Krankheiten, die in denselben Regionen vorkommen können! Folgende Massnahmen bieten Schutz gegen Mückenstiche (siehe auch Informationsblatt «Schutz vor Insektenstichen und Zeckenbissen»):
  - **Kleidung:** Tragen Sie langärmelige Kleidung und lange Hosen. Imprägnieren Sie die Kleidung im Voraus mit Insektiziden für einen zusätzlichen Schutz (Inhaltsstoff Permethrin, z.B. Nobite® Kleidung).
  - **Insektenschutzmittel:** Tragen Sie Insektenschutzmittel (so genannte Repellentien) flächendeckend auf die unbedeckte Haut auf.
  - **Schlafzimmer:** Schlafen Sie in einem Zimmer mit Klimaanlage oder unter einem imprägnierten Mückennetz bei geschlossenen Fenstern. Verwenden Sie Mückensprays mit sofortiger Wirkung (Knock-Down-Effekt) vorsichtig in Innenräumen und verbrennen Sie Mückenspiralen nur draußen, z.B. abends unter einem Tisch.
  - **Medikamentöse Prophylaxe:** Abhängig von der Region und der Jahreszeit kann es notwendig sein, vorbeugende Medikamente (Chemoprophylaxe) einzunehmen. Dies wird für alle Gebiete mit einem hohen Malariarisiko empfohlen (auf unseren Karten rot markiert). Das entsprechende Medikament muss vor, während und nach dem Aufenthalt zusammen mit Nahrung eingenommen werden. Besprechen Sie mit einer reisemedizinischen Fachperson, ob Sie für Ihre Reise eine medikamentöse Prophylaxe benötigen. Das passende Medikament und die entsprechende Dosierung wird Ihnen der Arzt verschreiben.
2. Für besondere Risikosituationen - Aufenthalte in Regionen mit **niedrigem** Malariarisiko und wenn die medizinische Versorgung nicht vorhanden oder unsicher ist - wird empfohlen, dass Sie eine **Notfallselftbehandlung (Stand-by-Therapie)** mit sich führen, also Medikamente, welche Sie selbst einnehmen, falls kurzfristig keine ärztliche Hilfe verfügbar ist. Im Anschluss an eine solche Einnahme muss schnellstmöglich eine Kontrolle durch eine Fachperson erfolgen. Konsultieren Sie eine reisemedizinische Fachperson, um zu erfahren, ob Sie eine solche Selbstbehandlung auf Ihre Reise mitnehmen sollten.
3. Für einige **Risikogruppen** kann sich eine Malaria schnell zu einer gefährlichen Krankheit entwickeln. Wenn Sie **schwanger** sind, wenn Sie mit **kleinen Kindern** reisen, wenn Sie im **Seniorenalter** sind und/oder wenn Sie an **anderen Krankheiten/Vorerkrankungen** leiden und/oder eine **Immunschwäche** haben, sollten Sie unbedingt vor Ihrer geplanten Reise ärztlichen Rat von einem Spezialisten für Reisemedizin einholen, der Sie berät, ob für Ihre Reise eine medikamentöse Prophylaxe empfohlen wird. Dies ist auch dann notwendig, wenn die Region als Gebiet mit niedrigem Malariarisiko eingestuft wird.

Für Reisende gibt es aktuell keine Malaria-Impfung.

## Zu beachten

- Nehmen Sie ein funktionierendes Fieberthermometer mit!
- Malaria-Symptome zeigen sich frühestens 7 Tage nach Einreise in das Malariagebiet. Fieber mit einer Temperatur > 37,5°C bedeutet immer Verdacht auf Malaria und ist ein Notfall!
- Wenn Sie **innerhalb eines Monats, selten sogar mehrerer Monate nach Ihrem Aufenthalt** in einem Malariagebiet **Fieber** haben:
  - Suchen Sie sofort einen Arzt oder eine Klinik auf, um eine Malaria mittels eines Bluttests auszuschließen.
  - Dies sollte innerhalb von höchstens 24 Stunden passieren und gilt unabhängig davon, ob Sie vorbeugende Medikamente (medikamentöse Prophylaxe) eingenommen haben oder nicht!
  - Der Bluttest sollte wiederholt werden, wenn das Ergebnis negativ oder zweifelhaft ausgefallen ist!
- **Für Menschen, die ein Malariagebiet mit niedrigem Risiko besucht haben, und denen eine Notfallselftbehandlung (Stand-by-Therapie) verschrieben wurde, gilt:**
  - Wenn Sie Fieber haben: versuchen Sie, sich sofort auf Malaria testen zu lassen.
  - Wenn dies nicht möglich ist und das Fieber länger als 24 Stunden anhält oder wiederkehrt: nehmen Sie die Notfallselftbehandlung ein, wie es Ihnen von Ihrem Arzt verschrieben wurde.
  - Auch wenn Sie die Selbstbehandlung gegen Malaria begonnen haben: holen Sie so schnell wie möglich ärztlichen Rat ein, um die Ursache Ihres Fiebers festzustellen.