

# CHECKLISTE WÄHREND DER REISE

| JA  | NEIN  |
|---|---|
| <b>Allgemeine Sicherheit</b>  |   |
| 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 Malariaphylaxe nicht ab, wenn Sie in einem Malaria-Hochrisikogebiet sind.             |
| <b>Lebensmittel- und Wassersicherheit</b>   |   |
| 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.   |
| <b>Sicherheit bei Kontakt mit Tieren</b>  |   |
| 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!) <b>sofort</b> 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.                                  |
| <b>Umweltsicherheit</b>   |   |
| 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.   |
| <b>Wenn Sie krank sind</b>  |   |
| 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.   |   |