

Fact Sheet

Die 10 wichtigsten Regeln für eine gesunde Urlaubszeit

1	Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene konsequent einhalten. Es sollte der WHO (Weltgesundheitsorganisation) Grundsatz „Cook it, peel it or forget it“ befolgt werden.
2	Keine ungeschützten Intimkontakte.
3	Nicht in tropischen Binnengewässern baden.
4	Nicht barfuß laufen.
5	Einen guten Sonnen- und Hitzeschutz verwenden (hoher Lichtschutzfaktor für die Haut, Hut oder Sonnenbrille tragen, einen Sonnenschirm am Strand verwenden).
6	Notrufnummern der persönlichen Auslandsrankenversicherung und des Auswärtigen Amtes (0049-30-5000-2000) ¹ sowie der deutschen Botschaft im jeweiligen Reiseland.
7	Reiseapotheke packen <ul style="list-style-type: none">▪ Mittel gegen Fieber, Schmerzen, Übelkeit und Erkältung▪ Mittel gegen Insektenstiche eine abweisende Lotion und juckreizstillendes Gel▪ wirksames Präparat zur Prophylaxe und Akuthilfe bei Durchfallerkrankungen aus der Apotheke wie Elektrolytpulver, medizinische Hefe (<i>Saccharomyces boulardii</i>)² in Perenterol[®]▪ Wund- und Heilsalbe, Desinfektionspflaster und Verband▪ persönliche Medikamente
8	Malariaprophylaxe - Tabletten konsequent einnehmen.
9	Reisemedizinisch beraten lassen und vorbeugende Maßnahmen (z. B. Impfungen und Malariaprophylaxe) treffen.
10	Wörterbuch einpacken – so können im Notfall präzise Anweisungen gegeben werden.

¹ www.auswaertiges-amt.de, Bürgerserviceteam

² vgl. Stiftung Öko-Test, Magen/Darm Kompakt Nr. 09/2006, Testergebnis „sehr gut“