

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 Malariaphylaxe 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.	