

Impf- und Gesundheitsinformationen

Impfungen

Die folgenden Impfungen werden von der Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin (www.osir.ch) für die Reise nach Zentralamerika **empfohlen**:

- Gelbfieberimpfung
- Diphtherie
- Tetanus
- Poliomyelitis
- Masern
- Hepatitis A

Gelbfieber



Gelbfieber ist eine virale hämorrhagische Erkrankung, die von Mücken in Afrika südlich der Sahara und im Amazonas Becken übertragen wird. Die Symptome variieren in ihrem Schweregrad und reichen von leichten grippeartigen Beschwerden bis zu einer Gelbsucht mit Blutungen, die im Verlauf tödlich enden kann. Es steht eine ausgesprochen effiziente Impfung zur Verfügung, die für die Einreise in manche Länder obligatorisch ist.

Panama

Östlich des Panama Kanales fängt das Gelbfiebergebiet an. Panama gilt somit als Gelbfieberland und die Impfung wird sehr empfohlen.

Costa Rica, Nicaragua, Mexico

Diese Länder sind gelbfieberfrei.

Unsere Empfehlung

Aufgrund des Risikos empfehlen wir allen Teilnehmenden die Impfung zu machen.

Hier findest du eine Liste mit allen autorisierten Tropenärzten, welche die Gelbfieberimpfung durchführen dürfen:

<https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/mt/infektionskrankheiten/gelbfieber/gelbfieber-impfaerzte.pdf.download.pdf/gelbfieber-impfaerzte-de.pdf>

Malaria



- Chemoprophylaxe:
Mefloquin (MEPHAQUIN®) oder Atovaquon +
Proguanil (MALARONE®, ATOVAQUON PLUS Spirig HC®)
oder Doxycyclin (Monohydrat)
- Notfallmedikament:
Artemether + Lumefantrin (RIAMET®) oder Atovaquon +
Proguanil (MALARONE®, ATOVAQUON PLUS Spirig HC®),
[Mefloquin (MEPHAQUIN®) für Schwangere und Spezialfälle]
- Mückenschutz

Malaria ist eine parasitäre Infektionskrankheit, die durch nachtaktive Moskitos übertragen wird. Malariasymptome können Fieber sowie Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Bewusstlosigkeit und Kreislaufkollaps sein. Um einer Infektion vorzubeugen, solltet ihr euch abends und nachts gut gegen Moskitostiche schützen (Mückenschutzspray, Moskitonetze usw.). Es gibt keine Impfung gegen Malaria. Es gibt jedoch ein Notfallmedikament bestehend aus mehreren Tabletten, welche im Falle einer Ansteckung eingenommen werden sollten.

Panama

In den Provinzen im Westen des Kanals: minimales Risiko

Es wird empfohlen sich vor Mückenstichen zu schützen. Ein Notfallmedikament sollte mitgeführt und bei Fieber (Malariaverdacht) eingenommen werden (Medikament wird von der ARGE mitgenommen).

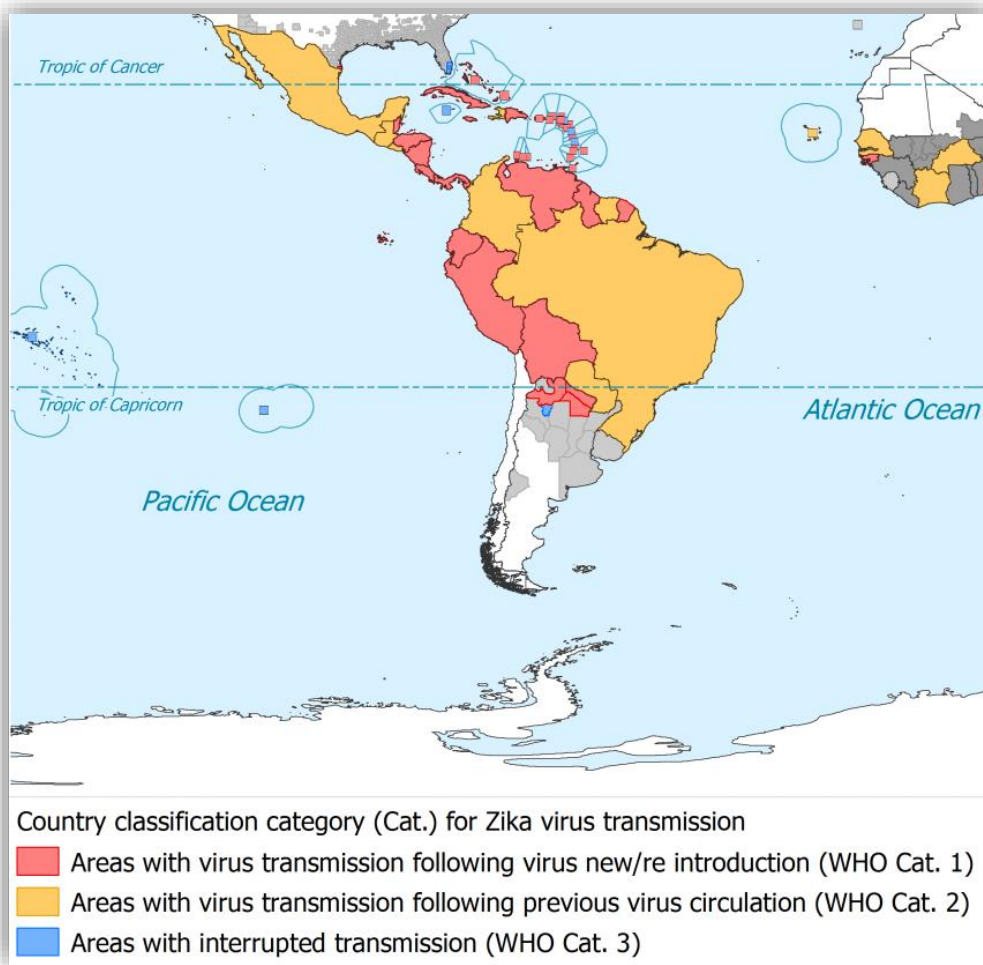
Costa Rica, Nicaragua, Mexico

Im Allgemeinen sind diese Länder malariafrei. In einigen Gebieten besteht ein minimales Malariarisiko. Auf jeden Fall wird empfohlen, sich vor Mückenstichen zu schützen. Es ist nicht nötig ein Malariamedikament einzunehmen.

Unsere Empfehlung

In unserer Notfallapotheke führen wir Malaria Notfallmedikamente mit uns. Ihr müsst dieses Medikament nicht selbst mitnehmen, sondern könnt euch, bei Verdacht auf Malaria, an unseren mitreisenden Arzt wenden. Malariasymptome können Fieber sowie Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Bewusstlosigkeit und Kreislaufkollaps sein.

Zika Virus



Die Zika-Virus Infektion ist eine virale, durch tagaktive Mücken übertragene Krankheit. Nur eine von fünf infizierten Personen entwickelt Symptome: Fieber, Hautausschlag, Bindehautentzündung und Gelenkschmerzen, sowie manchmal Muskel- und Kopfschmerzen. Die Krankheit verläuft meist gutartig und heilt von selbst. Selten werden immunologische und neurologische Komplikationen beobachtet. Berichte lassen stark vermuten, dass eine Infektion in der Schwangerschaft beim Ungeborenen zu schweren Schäden des Gehirns und Nervensystems führen könnte. Eine Impfung oder eine spezifische Behandlung ist derzeit nicht verfügbar. Der beste Schutz vor dem Zika-Virus ist ein konsequenter Mückenschutz tagsüber sowie in den frühen Abendstunden.

Vorbeugung

Es gibt weder eine Impfung noch ein spezifisches Medikament gegen eine Zika Virus Infektion. Der beste Schutz ist ein konsequenter Mückenschutz tagsüber, insbesondere am Vormittag sowie späten Nachmittag und Dämmerung: langärmelige und helle Kleidung, wenn möglich mit Insektizid imprägniert, Mückenspray für die unbedeckte Haut (Nacken, Hände, Knöchel).

Empfehlungen

Sich vor Mückenstichen zu schützen, ist die wirkungsvollste Massnahme. Wegen möglicher Missbildungen beim Ungeborenen, empfiehlt das Schweizerische Expertenkomitee für Reisemedizin allen Schwangeren (egal in welchem Trimester) und Frauen, die eine Schwangerschaft planen oder nicht ausschliessen können, sich NICHT in Regionen mit aktiver Übertragung des Zika-Virus zu begeben.

Generelles

Lebensmittel

Oberstes Gebot in fernen Ländern ist das alte Gesetz: Cook it, boil it, peel it or forget it (koch es, brat' es, schäl' es oder vergiss es).

Ebenso ist es wichtig, ausschliesslich Wasser sicheren Ursprungs zu trinken, z.B. Flaschenwasser (nie Leitungswasser). Auch zum Zähneputzen empfehlen wir Trinkwasser zu nehmen und kein Leitungswasser.

Sonne / Hitze

Wir empfehlen einen Sonnenhut, eine Sonnenbrille und Sonnencreme zu tragen, wenn ihr euch in der direkten Sonne aufhaltet. Ebenso bitten wir euch genügend Wasser zu trinken.

Mittagssonne vermeiden

Zwischen 10 und 16 Uhr scheint die Sonne am stärksten. Um einen Sonnenstich und Hitzeschlag zu vermeiden, sollte währenddessen die direkte Sonneneinstrahlung gemieden werden. Es ist ebenso wichtig, sich nicht zu lange in der heissen Sonne aufzuhalten.

Kopf schützen

Ein grosser, heller Sonnenhut schützt Kopf und Nacken vor starker Sonneneinstrahlung. Um die Hitze zu bändigen, ist es ausserdem sehr hilfreich, den Kopf zwischendurch mit feuchten Tüchern zu kühlen. Dadurch sinkt der Hitzepegel im Körper und eine Überhitzung des Kopfes wird verhindert.

Richtig Kleiden

Eng anliegende Kleidung erhöht die Wärmeentwicklung im Körper und stört die körpereigene Kühlung. Im Sommer helfen leichte Stoffe, den Körper zu kühlen und besser zu atmen. Vor allem Kleidung aus Baumwolle, Leinen, Seersucker und Chambray ermöglichen dem Körper freier zu atmen. Ebenso wichtig ist helle Kleidung, da diese deutlich weniger Wärme absorbiert und den Körper kühl hält.

Ausreichend trinken

Trinken gehört zur obersten Priorität, um einen Sonnenstich zu verhindern. Wenn die Aussentemperaturen steigen, verliert der Körper schneller Wasser und die Körpertemperatur beginnt zu steigen. Mit einer erhöhten Wasseraufnahme kann die Körpertemperatur besser reguliert und ein übermässiges Schwitzen und eine Dehydratation vermieden werden. Als Faustregel gilt: Ein Erwachsener sollte an heissen Tagen einen halben Liter mehr als gewöhnlich trinken.

Weitere Informationen & Quellen

<http://www.safetravel.ch/>

http://www.osir.ch/m_inforeisende/impfung.php