

GESUNDHEITSTIPP ZU REISEMEDIZIN

Reisen gehört mit zu den schönsten Dingen des Lebens - während den Ferien krank zu werden hingegen, ist meistens eine besonders unangenehme Erfahrung! Daher ist es sinnvoll, sich bereits während der sonstigen reisevorbereitenden Tätigkeiten mit dieser Möglichkeit zu befassen, um in einem solchen Fall zumindest bestmöglich informiert und gerüstet zu sein.

Reiseberatung

Idealerweise stellen Sie sich **2-3 Monate vor der Abreise** für eine individuelle und ausführliche Reiseberatung bei uns vor. In einem Gespräch können wir anhand Ihres **Reiseziels**, der **Reisedauer** und Ihren allfällig **bestehenden Krankheiten** sowie mit Blick in Ihren **Impfausweis** die notwendigen Massnahmen prüfen. Wir können ausstehende und/oder empfohlene Impfungen ausführen und Ihnen eine **„massgeschneiderte Reiseapotheke“** zusammenstellen.

Wichtig und nahezu unumgänglich ist eine derartige Reiseberatung insbesondere bei Reisen in tropische Regionen der Welt!

Was benötigen Sie dazu?

- Genaue Angaben zu Ihrer Reise / Reiseplan
- Impfausweis
- Angaben zu Ihren eigenen Medikamenten

REISEAPOTHEKE/-MATERIALLISTE

Neben den obligaten ‚Pflasterli‘ sowie der Sonnencreme für den Strand braucht es oft noch etwas mehr im Gepäck:

- eigene Medikamente in genügender Menge
- Mücken- und Sonnenschutzmittel sowie Lotion/Spray für Sonnenbrand und Insektenstiche
- Allergie-Medikamente
- Medikamente für den Magen-Darm-Trakt, gegen:
 - Verstopfung; Durchfall ohne Fieber; Übelkeit; Erbrechen; Reisekrankheit
- Medikamente gegen Fieber, grippeartige Symptome
- Medikamente gegen Schmerzen
- ggf. Medikamente für Malariaphylaxe
- Verbandsmaterial: Binden, Pflaster, Kompressen, Desinfektionsmittel, Schere u. Pinzette

Die Medikamente sollten **im Handgepäck** mitgeführt werden

Nicht vergessen?

- Versicherungsschutz im Ausland (Rega, Krankenkasse usw.) abschliessen
- Notfallnummern mitnehmen
- Eigene Rezepte (ins Englische übersetzt) mitnehmen, evt. Gesundheitsdokumentation/Laborwerte.
- Medikamentenbeschaffung und medizinische Versorgung im Reiseland abklären

Weitere Informationen finden Sie hier:

-> www.safetravel.ch