

Theoretisches Seminar: Hinweise zur Reisevorbereitung nach Indien

Jeder Teilnehmer ist wichtig und wird gebraucht. Deshalb haben alle Teilnehmer und Übersetzer für sich selbst und auch für die gesamte Teilnehmergruppe eine Verantwortung, sich vor Infektionen zu schützen. Deshalb sind die Hygiene – Regeln strengstens einzuhalten.

Es gibt 2 wesentliche Problematiken:

1. Darmerkrankungen durch unvorsichtiges Essen oder Trinken
2. Mückenstiche, durch die Krankheiten übertragen werden können

AD 1:

Kein Leitungswasser trinken, auch nicht zum Zähneputzen verwenden. Getränke nur aus original-verschlossenen Flaschen oder Dosen. Beim Kauf von Mineralwasser darauf achten, dass die Flasche nicht schon einmal geöffnet war. Keinen Saft an den Straßenständen kaufen, **keine Getränke mit Eiswürfeln**, weil oft aus Leitungswasser hergestellt.

Nur gekochte Speisen, darauf achten, dass Fleisch vollständig gegart ist.

Regelmäßiges, gründliches Hände waschen.

AD 2:

Mehrere Krankheiten können durch Mückenstiche übertragen werden. Es gibt eine Zunahme von Insekten (Moskitos und Stechmücken usw.). Es gibt keinen absolut sicheren Schutz vor einer Malariaerkrankung, aber das Robert Koch Institut

beurteilt die Gefahr als gering (und wir sind wir außerhalb der Monsunregenzeit). Ein **ausreichender Schutz vor Stechmücken**

(Expositionsprophylaxe), insbesondere während der Dämmerung und nachts, **ist der wichtigste Schutz vor einer Malariaerkrankung.**

- Das Tragen langer, heller und gegen Insekten imprägnierter Bekleidung im Freien, Mückenschutz: Das konsequente Einreiben aller Hautflächen mit einem geeigneten Repellent. Die WHO empfiehlt Soventol protect.
- Das Benutzen imprägnierter Moskitonetze während der Nacht oder
- Der Aufenthalt in Mücken-geschützten Räumen (Fliegengitter, Klimaanlage) vermindern das Risiko einer Übertragung deutlich und schützen auch vor anderen stechmückenübertragenen Erkrankungen.

Weiteres:

Als einfaches Schmerzmittel ist nur Paracetamol erlaubt. Auf keinen Fall Aspirin – ASS.

Bei Aspirin kann es Komplikationen geben, wenn man mit Dengue Fieber infiziert wird.

Eine Prophylaxe vor Thrombose auf dem Flug mit ASS 100 ist erlaubt.

Baden im Süßwasser ist verboten – Gefahr der Bilharziose.

Sonnenschutz Lichtfaktor 50 !

Weitergehendes für zukünftige Aufenthalte:

Grundimmunisierung gegen Tetanus, Polio, Diphtherie,

Keuchhusten sollte jeder – auch hier zu Hause – haben. Eine Impfung gegen Hepatitis B ist sinnvoll, wenn man öfter in solche Länder geht. Inzwischen wird das von den meisten Krankenkassen bezahlt. Es ist eine Schnellimpfung möglich innerhalb von 21 Tagen.