

Check-Liste Reiseapotheke



Stellen Sie Ihre Reiseapotheke je nach Ihrer familiären Situation, Ihrer Krankheiten oder der eines Familienmitglieds, Ihres Reiseziels und der Reisedauer. **Bitten Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat!**



- Sonnencreme
- Lippschutzcreme
- After sun
- Brandsalbe



- Medikament gegen Übelkeit und Erbrechen
- Medikament gegen Reiseübelkeit
- Medikament gegen Sodbrennen



- Medikament gegen Durchfall
- Lösung für orale Rehydratation
- Medikament gegen Magen- und Darmkrämpfe
- Medikament gegen Verstopfung



- Fiebersenkende und schmerzstillende Medikamente
- Entzündungshemmende Medikamente
- Fieberthermometer



- Abschwellendes Nasenspray
- Medikament gegen Halsschmerzen
- Medikamente gegen Husten



- Insektenschutz
- Juckreizstillende Behandlung
- Zeckenzange



- beruhigende, feuchtigkeitsspendende oder desinfizierende Augentropfen
- physiologische Kochsalzlösung



- Desinfektionsmittel
- Salben zur Behandlung von Sportverletzungen
- Schere
- Splitterpinzette
- Pflaster
- Sterile Kompressen
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Verhütungsmittel
- Ohrenstöpsel (für das Flugzeug und/oder zum Schlafen)

-
-
-



RATSchLÄGE

- Nehmen Sie immer ausreichend Medikamente mit, da:
 - ✓ diese nicht immer verfügbar im Ausland sind / sie sind dort unter einem anderen Namen erhältlich.
 - ✓ sie haben vielleicht den gleichen Namen im Ausland, jedoch ist die Zusammensetzung anders.
 - ✓ sie unterliegen einer anderen Gesetzgebung (und sind vielleicht rezeptpflichtig).
- Nehmen Sie immer die Gebrauchsanweisung Ihrer Medikamente oder eine Kopie dieser mit.
- Wenn Sie den Zoll passieren, informieren Sie sich nach den Formalitäten, denen Ihre Medikamente unterliegen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker nach Ihrem Medikamentenschema.
- Wenn Sie mit dem Flugzeug fliegen, behalten Sie immer eine ausreichende Menge an Medikamenten in Ihrem Handgepäck. Für die Medikamente in flüssiger Form, beachten Sie die maximal zugelassene Menge. Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Dokument, dass diese Medikamente für Sie unentbehrlich sind.
- Beachten Sie die Hinweise zur Aufbewahrung in der Packungsbeilage. Vermeiden Sie jegliche Wärmeaussetzung.
- Prüfen Sie, ob Ihr Impfschutz noch aktuell ist.
- Nehmen Sie Ihre 'Gesundheitskarte' mit, welche Ihre Daten im Notfall enthält: wichtige Telefonnummern, Ihre Krankheiten, Ihre Medikamente, Ihre Allergien, Ihre Blutgruppe, ...

Sie haben ein fernes oder tropisches Reiseziel?

Nehmen Sie auch folgendes mit :

- Handdesinfektionsgel
- Wasserdesinfektionsmittel
- Insektenschutz mit DEET
- getränktes Moskitonetz
- Sterile Nadeln und Spritzen
- Medikamente, die Ihr Arzt Ihnen empfiehlt
(Antibiotika, Malaria-Prophylaxe...)



©shutterstock



RATSCHLÄGE

- Nehmen Sie zeitig einen Termin (mindestens 1 Monat vor Ihrer Abreise) bei Ihrem Arzt oder im Tropeninstitut.
- Lesen Sie die nützlichen Informationen auf der Webseite des Tropeninstituts von Antwerpen (<https://www.itg.be/F/conseils-de-voyages>)
- Informieren Sie sich über :**
 - ✓ Die Grund- sowie die Reiseimpfung
 - ✓ Die Antibiotika, die Sie möglicherweise während der Reise brauchen
 - ✓ Die Malaria Die vorbeugenden Maßnahmen, die bei der Abenddämmerung genommen werden, um Mückenstiche zu vermeiden: lange und helle Kleidung, Mückenschutz (vergessen Sie nicht diese nach einigen Stunden zu wiederholen), Klimaanlage, Mückenschutz an den Fenstern und Moskitonetz um das Bett, Malaria-Prophylaxe
 - Stand-by-Medikation
 - Nach der Rückkehr, seien Sie aufmerksam bei folgenden Symptomen (Inkubationszeit: 10 Tage bis 4 Wochen) : grippaler Zustand, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Fieber, ...
 - ✓ Zika-Virus : Mückenschutz während des Tages (seien Sie vorsichtig bei Kinderwunsch)
- Schauen Sie sich die auf Ihr Reiseziel zutreffenden Reisetipps an unter <https://diplomatie.belgium.be>
- Registrieren Sie Ihre Reise unter <https://travellersonline.diplomatie.be>

Wie kann man Reisedurchfall vorbeugen ?

Befolgen Sie folgende Ratschläge :

- Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Handdesinfektionsgel auf Alkoholbasis nach jedem Toilettengang, bevor Sie eine Mahlzeit zubereiten und vor jeder Mahlzeit.
- Meiden Sie Trinkwasser, besonders in Entwicklungsländern.
- Verweigern Sie Flaschen, die nicht vor Ihnen geöffnet wurden.
- Bevorzugen Sie Sprudelgetränke, die sicherer sind.
- Ansonsten, filtern Sie Ihre Wasser oder desinfizieren Sie es mit einer Chlor-, Jod- oder Silbertablette.
- Benutzen Sie zum Zähneputzen Mineralwasser.
- Schlucken Sie kein Wasser beim Schwimmen.
- Meiden Sie Eis und Eiswürfel.
- Meiden Sie frisches Obst und Gemüse.
- Meiden Sie nicht pasteurisierte oder Rohmilch, sowie alle Nahrungsmittel aus Milchprodukten.
- Essen Sie keine vorgekochten Nahrungsmittel, meiden Sie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, die zu wenig gekocht sind.
- Bevorzugen Sie warme und frisch zubereitete Nahrungsmittel.
- Meiden Sie Gerichte mit rohen oder zu wenig gekochten Eiern.

