



Oö

Gesundes Oberösterreich

www.gesundes-oberoesterreich.at



Sommer • Sonne • Reisezeit

Ein medizinischer Ratgeber für
zu Hause und ferne Länder

Internationaler
Impfpass

Reiseapotheke

Reiseführer

Relaxzeit

Gute Reise

Ciao

Urlaubszeit

Sonnenschutz

Fernweh

Vorwort 4



Die Sonne und ihre Schattenseiten! 5

- Damit das Sonnenbad zur Wohltat wird 5
- Sonnenschutz bei Babys und Kindern 7



Gesundes Badevergnügen an heimischen Gewässern! 8

Spezielle Gesundheitstipps für Fernreisende! 10



- Einfache Hygieneregeln für Fernreisende 11
- Die Venen auf Reisen 12
- Reiseapotheke nicht vergessen 12
- Mückenschutz 13
- Malaria 14
- Impfen schützt 15

Reisemedizinische Beratungs- und Impfstellen in Oberösterreich! 19





SOMMER und SONNE genießen!

Jeder kennt sie, die Bilder vom Liegestuhl am Strand mit herrlicher Sonne und blauem Wasser im Hintergrund. Solch erholsame Sommertage an einem unserer heimischen Badegewässer oder der Urlaub am Meer zählen sicher zu den schönsten Momenten im Jahr, auf die wir uns schon lange vorher freuen.

Wir kennen aber auch die Erzählungen von schmerzhaften Sonnenbränden, von Beschwerden auf langen Reisen und Erkrankungen in fernen Ländern.

So mancher Urlaubstag endet statt beim gemütlichen Abendessen im Krankbett.

Die vorliegende Broschüre „**Sommer • Sonne • Reisezeit**“ soll Sie auf die Gefahren beim Baden und beim Reisen aufmerksam machen und gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich schützen und vorbeugen können. Dieser medizinische Ratgeber informiert Sie über Sonnenschutz, Baderegeln und spezielle Vorkehrungen für Fernreisende. Ein weiteres Kapitel befasst sich mit Reiseimpfungen.

Diese Broschüre soll Ihnen nicht die Freude am Baden und Sonnen nehmen. Sie soll vielmehr dazu beitragen, dass Sie gesund vom Badeausflug oder von der Reise wieder nach Hause zurückkehren.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberlander
Gesundheitsreferentin

Die Sonne und ihre Schattenseiten!

Sie freuen sich auf ausgedehnte Sonnenbäder im Urlaub oder daheim. Sonnen entspannt, sorgt für gute Laune und ist in Maßen genossen durchaus gesund.



Wer sich zu lange der Sonne aussetzt, riskiert einen Sonnenbrand. Durch starke Sonneneinwirkung kann es auch zu einem Sonnenstich und Hitzekollaps kommen. In großer Höhe oder in südlichen Breitengraden ist die Sonneneinstrahlung noch stärker.

Ein Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm und unansehnlich, sondern auch gefährlich. Jeder Sonnenbrand schadet Ihrer Haut, lässt sie vorzeitig altern und erhöht das Hautkrebsrisiko!

Damit das Sonnenbad zur Wohltat wird

- ➡ Verwenden Sie ein auf Ihren Hauttyp abgestimmtes **Sonnenschutzmittel** mit hohem Lichtschutzfaktor. Je heller die Haut ist, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein.
- ➡ Das Sonnenschutzmittel sollte bereits eine **halbe Stunde vor dem Sonnenbaden aufgetragen** werden. Die meisten Produkte sollten während des Tages mehrmals nachgcremt werden.
- ➡ **Vorsicht, Sonnenbrand** wird auch unter Wasser hervorgerufen! Wenn Sie schwimmen oder Wassersport betreiben, sollten Sie sich daher noch häufiger eincremen. Dies gilt auch für viele wasserfeste Produkte.
- ➡ Achten Sie auch auf **Lippenpflege** mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.



➡ **Kopfbedeckung und Sonnenbrille** bieten zusätzlichen Schutz. Ein Sonnenhut spendet Schatten für das Gesicht und schützt vor einem Sonnenstich. Achten Sie bei der Sonnenbrille auf Gläser mit guter UV-Abschirmung.

➡ Vermeiden Sie lange Sonnenbäder! Gut eingecremt werden Sie auch im Schatten braun! **Die Schattenbräune ist gesünder und länger anhaltend.**

- ➡ Lassen Sie sich Zeit, sich an die **Sonne zu gewöhnen**. „Sonnen“ Sie sich anfänglich nur im Schatten.
- ➡ In der Mittagszeit, wo die Sonneneinstrahlung besonders intensiv ist, sollten sich auch Sonnengewohnte nur im Schatten aufhalten.
- ➡ Wenn Sie trotz allem einen **Sonnenbrand** haben, gilt:
Weg von der Sonne, bis der Sonnenbrand abgeheilt ist. **Kühlen Sie die betroffenen Stellen** mit feuchten Umschlägen. Verwenden Sie Gels und Salben mit kühlender Wirkung. Trinken Sie reichlich.
Bei Verbrennungen oder zusätzlichen Symptomen eines Sonnenstichs (Kopfschmerzen, Erbrechen, Fieber oder Schüttelfrost) kontaktieren Sie umgehend einen Arzt.
- ➡ Sonnenallergiker sollten ihre Haut besonders langsam an die Sonne gewöhnen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt über vorbeugende und vorbereitende Maßnahmen bei Sonnenallergie.
- ➡ Bestimmte **Medikamente** (beispielsweise bestimmte Antibiotika) können unter Sonneneinstrahlung zu unerwünschten Hautreaktionen führen. Beachten Sie den Beipackzettel Ihres verordneten Medikaments oder informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker.



Sonnenschutz bei Babys und Kindern

Die Baby- und Kinderhaut ist um vieles empfindlicher als die Haut von Erwachsenen und ist daher besonders schutzbedürftig!

- ➡ T-Shirt bzw. zweckmäßige Kleidung und Sonnenhut oder Schirmkappe sind der beste Sonnenschutz für Kinder! Kinder sollten sich niemals unbedeckt und nicht ohne Kopfbedeckung in der Sonne aufhalten.
- ➡ Vergessen Sie nicht auf Sonnenbrillen, da gerade bei Kindern Augenentzündungen sehr unangenehm sein können.
- ➡ Kinder verlieren beim Herumtoben in der Sonne viel Flüssigkeit. Ausreichend trinken ist ganz wichtig.
- ➡ Die freien Körperregionen sollten mit einem Sonnenschutzpräparat, welches einen besonders hohen Lichtschutzfaktor aufweist, eingecremt werden. Je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser ist der Schutz. Es gibt spezielle Sonnenschutzprodukte für Kinder, die extrem wasser- und schweißfest sind und nur einmal pro Tag aufgetragen werden müssen. Bei besonders sensibler Haut wie beispielsweise bei Kindern mit Neurodermitis oder Allergien wird Sie Ihr Arzt oder Apotheker beraten, welches Sonnenschutzprodukt für Ihr Kind am besten geeignet ist.
- ➡ Auch mit Sonnenschutz sollten sich Kinder keinesfalls zu lange in der Sonne aufhalten. Verbringen Sie die sonnenintensiven Mittagsstunden mit Ihren Kindern jedenfalls im Schatten. Babys und Kleinkinder sollten überhaupt nicht der prallen Sonne ausgesetzt sein.



Gesundes Badevergnügen an heimischen Gewässern!

Bei sommerlichen Temperaturen zählt Baden und Schwimmen zu den beliebtesten Freizeitvergnügungen.

In Österreich wird die Wasserqualität an Badestellen und in Schwimmbädern regelmäßig überprüft. Dabei zeigen sich, abgesehen von Einflüssen durch Naturereignisse wie Gewitter oder Überschwemmungen, sehr gute Untersuchungsergebnisse. Die aktuellen Untersuchungsergebnisse der in Oberösterreich überprüften Badestellen finden Sie auf der Homepage des Landes Oberösterreich **www.land-oberoesterreich.gv.at** unter **Themen/ Umwelt/Wasser**.

Auf jeden Fall sollte beim Badevergnügen an das Unfalls- und Verletzungsrisiko auf Liegewiesen, Stegen oder im Wasser gedacht werden.



Tipps

➔ Vorsicht beim **Wildbaden!**

➔ **Duschen und kühlen Sie sich ab**, bevor Sie ins Wasser gehen! Durch das Anpassen an die

Wassertemperatur beugen Sie Herz-Kreislaufproblemen vor.

➔ Verlassen Sie sofort das Wasser, wenn Sie frieren. Es könnten gefährliche Krämpfe an Waden, Oberschenkel oder Fingern auftreten.

➔ **Achten Sie beim Schwimmen auf Gefahrenquellen!**

Immer wieder passieren tragische Unfälle bei Sprüngen ins Wasser. Beim Baden und Schwimmen in natürlichen Badegewässern sollten pflanzendurchwachsene und sumpfige Zonen gemieden werden. Auch bei guten Schwimmern können durch plötzliche Berührung mit Pflanzen oder einer unerwarteten Begegnung mit Wassertieren gefährliche Angst- und Schockzustände ausgelöst werden.

Denken Sie daran, dass es in natürlichen Gewässern und deren Uferzonen ungeahnte Gefahren (Windverhältnisse, Beschaffenheit des Grundes etc.) geben kann.

➔ **Baden Sie nicht mit vollem Magen!**

Ein voller Magen ist eine große Belastung für den Körper und nach einer Hauptmahlzeit sollte mindestens eine Stunde pausiert werden, ehe man ins Wasser geht.

Essen Sie lieber öfter wenig, als selten viel und trinken Sie ausreichend. Achten Sie im Umgang mit dem Essen auf gute Hygiene und Kühlung, um keine durch nachlässige Nahrungsmittelhygiene übertragenen Krankheiten zu riskieren.

Bevorzugen Sie bei den Getränken Trink- oder Mineralwasser, sowie ungesüßten Tee oder ungesüßte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie stark gezuckerte Getränke und Alkohol. Auch Kaffee ist wegen seiner entwässernden Wirkung kein geeigneter Durstlöcher.

➔ **Bienen- und Wespenstiche** sind nicht nur schmerzhaft, sie können in seltenen Fällen durch allergische Reaktionen lebensgefährlich sein.

Beugen Sie vor, indem Sie nicht barfuß über blühende Wiesen laufen und verzichten Sie auf Süßigkeiten und süße Getränke im Freien.

Nach einem Bienen- und Wespenstich ist der Stachel zu entfernen. Kühlende Umschläge und Salben können im weiteren Verlauf den Schmerz und Juckreiz mildern. Gefährlich wird es bei Stichen in den Mund/Rachenraum und bei allergischen Reaktionen (Schwellung, Rötung, Hautflecken, Atemnot, Schock). Bitte verständigen Sie sofort den Arzt und Notarzt.

➔ **Duschen Sie nach dem Baden** und trocknen Sie sich mit dem Handtuch sorgfältig ab!

➔ In Schwimmbädern können die dem Wasser beigemengten **Desinfektionsstoffe** Anlass zu einer Reizung der Augen sowie der Haut oder Schleimhäute sein. Duschen Sie sich daher nach dem Schwimmen.

➔ An natürlichen Badegewässern kann in den Sommermonaten bei Badegästen das Auftreten der sogenannten **Badedermatitis** (Zerkariendermatitis) beobachtet werden. Zerkarien (Wurmlarven) finden sich in allen natürlichen Gewässern, wo Enten und andere Wasservögel leben.

Zerkarienbefall kann zwar wegen des starken Juckreizes unangenehm sein, ist für den Menschen aber ungefährlich und harmlos. Durch Duschen und anschließendes kräftiges Abfrottieren können Sie das Risiko der Zerkariendermatitis vermindern.

Spezielle Gesundheitstipps für Fernreisende!

Wenn Sie eine Reise in ferne Länder planen, ist rechtzeitige Vorsorge wichtig!



Durch ungewohnte klimatische Bedingungen, niedrige hygienische Standards und besondere Krankheitserreger können Risiken für Ihre Gesundheit auftreten.

Neben der Einhaltung allgemeiner Hygiene- und Verhaltenstipps für Fernreisende sind Impfungen ganz wesentlich.

Denken Sie bei der Reisevorbereitung auch an ausreichenden Versicherungsschutz (Krankenversicherung im Ausland, Reiserückholversicherung).

Nehmen Sie eine bevorstehende Reise zum Anlass, Ihren Impfschutz beim Arzt kontrollieren zu lassen! Neben den allgemeinen Impfungen gibt es für bestimmte Länder und Regionen zusätzliche Impfpfehlungen und Empfehlungen zur Malariaprophylaxe.

Die folgenden Seiten der Broschüre sollen Ihnen eine Übersicht über generelle Vorsorgemaßnahmen und Schutzimpfungen für Aufenthalte in fernen Ländern geben und dazu beitragen, dass Sie während und nach der Reise gesund bleiben.

Einfache Hygieneregeln für Fernreisende

➔ Rohe Speisen meiden!

Durchfall zählt zu den klassischen Reiseerkrankungen. Durch rohe oder halbgare Nahrungsmittel und verseuchtes Wasser werden viele Magen-Darm-Erkrankungen übertragen. Essen Sie nur vollständig gekochte oder durchgebratene Speisen! Meiden Sie Salate, ungeschältes Obst und Gemüse.

Es gilt die Devise: Kochen, braten, schälen oder vermeiden!

➔ Vorsicht beim Trinkwasser!

Verwenden Sie zum Trinken und Zähne putzen in Originalflaschen abgefülltes Trinkwasser. Wasser, das nicht abgekocht ist, Wasser aus der Leitung, Eiswürfel (Getränke!) und Speiseeis können gefährlich sein. Risikofreie Getränke sind im Normalfall heißer Tee und Kaffee, sowie Getränke in original verschlossenen Flaschen oder Dosen.

➔ Vorsicht beim Barfuß gehen!

Lange Hosen und hohe feste Schuhe schützen vor Kriechtieren und Insektenstichen, Badeschuhe vor giftigen Wassertieren.

➔ Zurückhaltung bei fremden Tieren!

Wegen der Tollwutgefahr sollten Tiere keinesfalls berührt oder gefüttert werden! Vorsicht bei streunenden Hunden und Katzen. Neben Tollwut können durch Bisse auch andere Krankheitserreger übertragen werden.

➔ Keine ungeschützten Sexualkontakte!

Eine medikamentöse Vorbeugung gegen Aids, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten gibt es nicht! Ungeschützte Sexualkontakte können ein Spiel auf Leben und Tod werden. Die Zahl der HIV-Infizierten ist beispielsweise in vielen afrikanischen Ländern weiterhin hoch. Vorsicht ist der beste Schutz (Kondom), dadurch wird auch die Übertragung an weitere Personen verringert. Gegen Hepatitis B gibt es eine Impfung.



Die Venen auf Reisen

Zu langes Sitzen ohne entsprechende Bewegung bei Langstreckenflügen oder bei beengten stundenlangen Autofahrten kann zum Anschwellen der Beine und zu Durchblutungsstörungen (Thrombosegefahr) führen.



Dagegen helfen

- ➔ **Ausreichend Bewegen!** Immer wieder aufstehen und einige Schritte gehen, im Sitzen Zehen bewegen, Beinmuskulatur anspannen, Beine wippen.
- ➔ **Ausreichend Trinken!** Auf alkoholische Getränke und Schlaftabletten möglichst verzichten.
- ➔ Bei erhöhtem Risiko (beispielsweise kurz zurückliegende Operationen, Gipsverband, Neigung zu Krampfadern) beim Arzt über das **Tragen von Stützstrümpfen** während dem Flug oder eine Injektion zur Blutverdünnung kurz vor Abflug, informieren.

Reiseapotheke nicht vergessen

Die Zusammensetzung der Reiseapotheke sollte nach Ihrer individuellen Anfälligkeit und nach Reisetil und Reisedauer abgestimmt sein.

Bezüglich der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke helfen Ihnen Arzt und Apotheke.





Wichtig sind

- ➔ **Medikamente gegen Durchfall, Reisekrankheit**
- ➔ **Medikamente gegen Schmerzen, Fieber**
- ➔ **Nasen- und Augentropfen**
- ➔ **Sonnen- und Insektenschutzmittel**
- ➔ **Mittel gegen Sonnenbrand, Juckreiz (Insektenstiche, Allergien)**
- ➔ **Material zur Wundversorgung**
- ➔ **Fieberthermometer**

Natürlich muss die Reiseapotheke auch Ihre persönliche Dauermedikation enthalten. Eine ausreichende Menge Ihrer Dauermedikation bzw. ein Vorrat an Medikamenten sollen im Handgepäck mitgeführt werden, um eine notwendige Behandlung im Ausland zu erleichtern. So gehören beispielsweise bei Diabetikern ausreichend Insulinvorräte ins Hand- und Reisegepäck.

Hohe Temperaturen, hohe Luftfeuchtigkeit und große Höhen werden von Menschen mit bestimmten Erkrankungen und von älteren Menschen oft nicht toleriert.

Chronisch Kranke sollten vor Reiseantritt prinzipiell ihren Arzt konsultieren, ob die Reise überhaupt zu empfehlen ist und ob besondere Maßnahmen erforderlich sind.



Mückenschutz

Mücken und andere Insekten können auch Tropenkrankheiten wie beispielsweise Dengue-Fieber übertragen, gegen die es keine Impfung gibt. Den Mückenstich zu verhindern, ist der einzig mögliche Schutz.



Schutz vor Stichen

- ➔ Hautbedeckende helle Kleidung (lange Ärmel, lange Hosen, Socken) tragen.
- ➔ Freie Hautstellen sorgfältig mit Insektenabwehrmitteln (Repellentien) einreiben.
- ➔ Unter einem Moskitonetz schlafen (Netz auf Löcher kontrollieren).
- ➔ Bei Einbruch der Dunkelheit möglichst in mückensicheren Räumen (Klimaanlagen, Fliegengitter) aufhalten.

Malaria



Malaria zählt zu den häufigsten **Tropenkrankheiten** und kommt in den Tropen und Subtropen von Afrika (Hochrisikogebiet), Amerika und Asien vor. Malaria wird durch **Stechmücken** übertragen.

Das typische Krankheitsbild ist **hohes Fieber mit Schweißausbruch** und **Schüttelfrost**. Unbehandelt oder zu spät behandelt kann die Malaria zu schweren Komplikationen und zum Tod führen.

Deshalb ist es besonders wichtig, bei hohem Fieber während oder nach einer Reise in ein Malariagebiet sofort einen Arzt aufzusuchen. Rechtzeitig behandelt, ist Malaria heilbar.

Einen absolut sicheren Schutz gegen Malaria gibt es nicht!

Durch konsequenten Mückenschutz (Schutz vor dem Stich) und vorbeugende Einnahme von Malariamedikamenten kann das Erkrankungsrisiko allerdings wesentlich gesenkt werden. Beratung über das jeweils am besten geeignete Malariamedikament erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder einer reisemedizinischen Beratungsstelle. Ein Pauschalrezept für alle Reisenden gibt es nicht.



Impfen schützt

Gegen eine Reihe von Erkrankungen, die oft lebensbedrohend verlaufen können, bieten Impfungen Schutz.

Etwa **4 bis 8 Wochen vor der Fern-(Reise)** sollten Sie sich über **Impfungen und Malariaphylaxe** für das gewählte Reiseziel erkundigen. Für Last-Minute-Reisende stehen auch noch kurzfristig Schutzmöglichkeiten zur Verfügung.

Vorinformation kann meist Ihr Reisebüro geben und genauere Informationen sind über Apotheke, Arzt und reisemedizinische Beratungsstellen erhältlich.

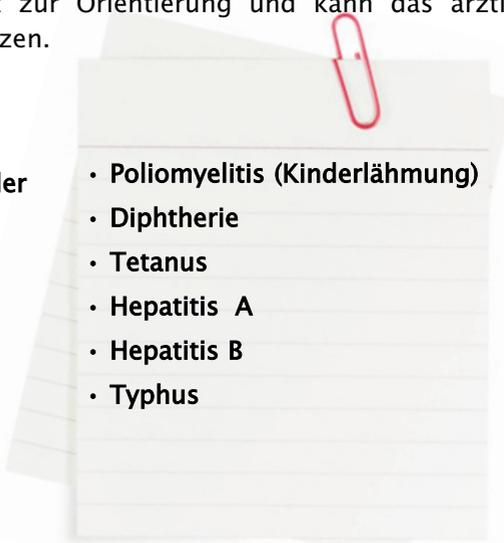
Bringen Sie Ihren **Impfpass** zur reisemedizinischen Beratung mit! Der Arzt wird ihn bei dieser Gelegenheit auf Vollständigkeit überprüfen und Impf- und Vorsorgeempfehlungen passend auf Ihre Reise abstimmen.

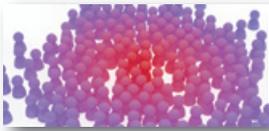
Impfungen, die von bestimmten Ländern bei Ein-/Ausreise verlangt werden (beispielsweise Gelbfieber), müssen im „Internationalen Impfpass“ eingetragen sein. **Der Internationale Impfpass** wird von speziellen reisemedizinischen Impfstellen (siehe Verzeichnis) ausgestellt.

Die folgende Übersicht dient zur Orientierung und kann das ärztliche Beratungsgespräch nicht ersetzen.

Basis-Impfungen

Für alle (Fern-)Reisenden empfiehlt sich ein ausreichender Impfschutz gegen:

- 
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
 - Diphtherie
 - Tetanus
 - Hepatitis A
 - Hepatitis B
 - Typhus

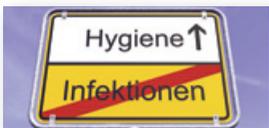


Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Kinderlähmung ist eine Viruserkrankung, die nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene gefährdet und durch Schmierinfektion, verseuchtes Trinkwasser oder verunreinigte Nahrungsmittel übertragen wird.

Das Poliovirus ist zwar in vielen Ländern durch konsequente Impfung weitgehend ausgerottet, ist aber in einigen Ländern, insbesondere in Afrika und Asien, noch aktiv.

Aufbau oder Auffrischung des Impfschutzes ist daher besonders anlässlich einer Reise empfohlen. Polioimpfstoffe sind auch kombiniert mit Diphtherie–Tetanus oder kombiniert mit Diphtherie–Tetanus–Pertussis (Keuchhusten) erhältlich.



Diphtherie

Diphtherie ist eine bakterielle Erkrankung des Rachens und wird durch Tröpfcheninfektion (Sprechen, Husten oder Niesen) übertragen. Diphtherie kommt vor allem in unterentwickelten Ländern häufiger vor. Eine Auffrischung kombiniert mit der nächsten Tetanusimpfung ist empfohlen.



Tetanus (Wundstarrkrampf)

Tetanusbakterien finden sich weltweit überall im Erdboden und können bereits bei kleinen Hautverletzungen in den Körper gelangen und zum lebensbedrohenden Wundstarrkrampf führen. Unabhängig von einer Reise soll jeder einen gültigen Impfschutz besitzen!



Hepatitis A und Hepatitis B

Hepatitis A und B sind häufige weltweit verbreitete Viruserkrankungen der Leber.

Die Übertragung von Hepatitis A erfolgt durch Schmierinfektion, verseuchtes Trinkwasser oder verunreinigte Nahrungsmittel und kommt gehäuft in Ländern mit mangelhafter Hygiene vor, auch rund um das Mittelmeer.

Hepatitis B wird durch Körperflüssigkeiten, vor allem über Blut und Sexualkontakte, übertragen.

Es sind Einzel- oder kombinierte Hepatitis A/B-Impfstoffe erhältlich.



Typhus

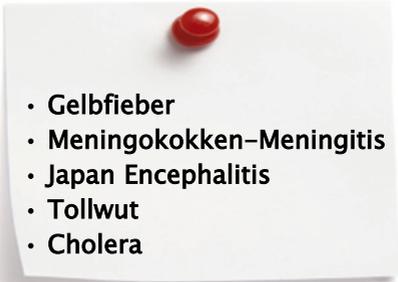
Typhus ist eine bakterielle Durchfallerkrankung und wird durch Schmierinfektion, verseuchtes Trinkwasser oder verunreinigte Nahrungsmittel übertragen.

Typhus ist in Ländern mit mangelhafter Hygiene weit verbreitet.

Typhus-Impfstoffe sind auch kombiniert mit Hepatitis A erhältlich.

Zusatz-Impfungen

Je nach Reiseland und Reisestil können zusätzliche Impfungen empfohlen sein. Dazu zählen Impfungen gegen:

- 
- Gelbfieber
 - Meningokokken-Meningitis
 - Japan Encephalitis
 - Tollwut
 - Cholera

Gelbfieber

Gelbfieber ist eine durch Mücken übertragene und mit einer hohen Sterblichkeit verbundene Viruserkrankung.

Gelbfieber kommt in Zentralafrika und Teilen Südamerikas vor. Die Gelbfieberimpfung ist in einigen Regionen für Einreisende verpflichtend vorgeschrieben. Zur Durchführung einer international gültigen Impfung sind nur spezielle Gelbfieberimpfstellen (siehe Verzeichnis der Impfstellen auf der letzten Seite) berechtigt. Die Impfung muss im Internationalen Impfpass eingetragen sein.

Meningokokken-Meningitis

Die Meningokokken-Meningitis ist eine bakterielle Gehirnhautentzündung und wird durch Tröpfcheninfektion (Sprechen, Husten oder Niesen) vor allem bei engem Kontakt zur einheimischen Bevölkerung übertragen. Sie tritt in vielen Ländern gehäuft auf. Für Mekka-Pilger kann die Impfung bei Einreise nach Saudi-Arabien verpflichtend vorgeschrieben sein.

Japan Encephalitis

Die Japan Encephalitis ist eine virusbedingte Gehirn- und Gehirnhautentzündung und wird durch Mücken übertragen. Sie kommt in Südostasien vor allem in ländlichen Gebieten vor. Eine Impfung kann unter bestimmten Reisebedingungen sinnvoll sein.

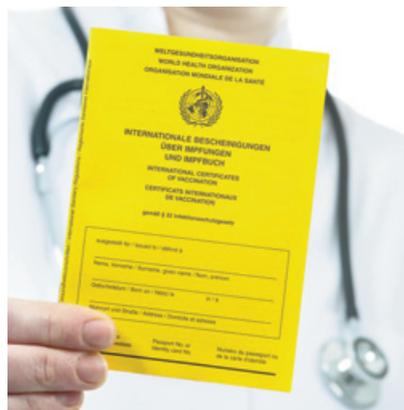
Cholera

Cholera ist eine bakterielle Durchfallerkrankung und wird durch Schmierinfektion, verseuchtes Trinkwasser oder verunreinigte Nahrungsmittel übertragen. Choleraausbrüche betreffen vor allem Bevölkerungsgruppen, die in ärmlichen und mangelhaften hygienischen Verhältnissen leben. Eine Impfung kann unter besonderen Reisebedingungen sinnvoll sein.

Tollwut

Tollwut ist eine Viruserkrankung und ist weltweit (besonders in Afrika, Asien) verbreitet. Sie wird durch Biss eines tollwütigen Tieres (besonders Hunde, Katzen, Fledermäuse) übertragen. Wenn die Erkrankung ausgebrochen ist, verläuft sie immer tödlich. Einzig lebensrettende Maßnahme für Nicht-Geimpfte ist die sofortige Impfung nach einem Tierkontakt. Bei einem erhöhten Risiko (geplanter Umgang mit Tieren, Trekkingtouren in entlegenen Gebieten ohne ärztliche Versorgung, etc.) wird eine vorbeugende Impfung empfohlen. Auch gegen Tollwut Geimpfte sollen nach einem Biss sofort den Arzt aufsuchen.

Internationaler Impfpass



Adressen von Reisemedizinischen Beratungs- und Impfstellen!



Amt der Oö. Landesregierung
Reisemedizinische Beratungs-
und Impfstelle
Direktion Gesellschaft, Soziales
und Gesundheit
Abteilung Gesundheit
Bahnhofplatz 1 • 4021 Linz
☎ 0732/7720-14107
www.land-oberoesterreich.gv.at unter
Themen/Gesundheit/Gesundheitsschutz

Magistrat der Landeshauptstadt Linz
Neues Rathaus – Gesundheitsamt
Hauptstraße 1 – 5 • 4041 Linz
☎ 0732/7070-2631

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen
Fadingerstraße 1 • 4010 Linz
☎ 0732/7676-0

Travelmedcenter
DDr. Martin Haditsch
Hochstraße 6a • 4060 Leonding
☎ 0732/670580

Magistrat der Stadt Steyr
Gesundheitsamt
Pyrachstraße 7 • 4400 Steyr
☎ 07252/575-355

Magistrat der Stadt Wels
Gesundheitsdienst
Rot-Kreuz-Straße 3 • 4600 Wels
☎ 07242/235-3920

BH Gmunden
Sanitätsdienst
Esplanade 10 • 4810 Gmunden
☎ 07612/792-63451

BH Rohrbach
Sanitätsdienst
Am Teich 1 • 4150 Rohrbach
☎ 07289/8851-69451

BH Vöcklabruck
Sanitätsdienst
Sportplatzstraße 1-3
4848 Vöcklabruck
☎ 07672/702-73383

Dr. Bernhard Habermüller
Johann-Konrad-Vogelstraße 6
4020 Linz
☎ 0732/772980

Dr. Christian Steininger MScIH
Hauptplatz 16 • 4240 Freistadt
☎ 07942/72922

Priv. Doz. Dr. Rainer Gattringer
Ordination für Infektionskrankheiten
und Reisemedizin
Grieskirchner-Straße 42
4600 Wels
☎ 0664/9219909



Informationsbroschüre

Sommer • Sonne • Reisezeit

Ein medizinischer Ratgeber für
zu Hause und ferne Länder

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Gesellschaft, Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14201, Fax: 0732/7720-214355
E-Mail: ges.post@ooe.gv.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Inhalt: Dr.ⁱⁿ med. Susanne Hasenöhrl
Fotos: @Dmitry Ersler, blickkick, MAURICIOJORDAN,
vimarovi, Tom Bayer, julien tromeur, Simone Voigt,
ThKatz, Alexander Zhiltsov, racamani, naihei, higyuu,
2017 by marog-pixcells, emeraldphoto, SnappyStock,
Inc., epics, Alexander, Raths, Cello Armstrong, mipan –
stock.adobe.com; Land OÖ
Abteilung Presse / DTP-Center [2019016] • September 2019