

## Hygienetipps für die Reise

1. Trinkwasser aus industrieller Herstellung trinken, keine "offenen" Getränke, Achtung bei Eiswürfeln, Wasser für das Zähneputzen. Vorher Informationen einholen, wie "sauber" bzw. keimfrei das Wasser im Land ist.
2. Auf ausreichende Trinkmenge achten. Trinken bevor Durst entsteht.
3. Bei Auftreten von Durchfall ist der Ersatz von Wasser und Salz am wichtigsten, z.B. mit fertigen Elektrolytlösungen (z.B. Elotrans®). Zur Not lässt sich eine Trinklösung selber herstellen:
  - 1 Liter abgekochtes Wasser oder Mineralwasser
  - 4 Teelöffel Zucker
  - 3/4 Teelöffel Salz
  - dazu 1 Glas Orangensaft oder 2 Bananen (enthält Kalium)
4. Gut gegarte Speisen bevorzugen. Aufpassen bei rohen Speisen, frisch gepressten Fruchtsäften, Meeresfrüchten, nicht pasteurisierter Milch und generell bei Lebensmitteln, die bei Hitze leicht verderben können.
5. Früchte, rohes Gemüse, Salate mit keimfreiem Wasser spülen. Früchte am besten selber schälen.
6. Fliegen von Nahrungsmitteln fernhalten.
7. Regelmäßig Hände waschen, desinfizieren.
8. Saubere Handtücher benutzen.
9. Beim Baden in Seen, Flüssen vorher über das Bilharziose-Risiko informieren.
10. Kontakt zu Haus- und Wildtieren sowie zu Insekten, Schlangen, Spinnen vermeiden.
11. Kleine Verletzungen immer gleich desinfizieren.
12. Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2: auf Abstand achten, Husten / Niesen in die Armbeuge, regelmäßig Hände waschen, desinfizieren, bei großen Menschenansammlungen bzw. in Innenräumen eine Maske (am besten FFP2) tragen.