



REISEN

Expositionsprophylaxe /Schutz vor Insektenstichen

1. Mückenschutz zum Auftragen auf die Haut

- DEET (Diethyltoluamid) und Icaridin bewährt gegen Moskitos und beide für Kinder ab 2 Jahren zugelassen, je nach Anleitung regelmäßig auftragen (bei starkem Schwitzen ggf. öfter)
- NoBite als Alternative für Kinder zwischen 1-2 Jahren
- Bei zusätzlichem Sonnenschutz erst den Sonnenschutz auftragen und einwirken lassen, dann das Mückenschutzmittel

2. Insektenvertilgungsmittel

Moskitosprays mit Permethin (Pyrethroide) haben die niedrigste Toxizität für den Menschen. Eignen sich zur Mückenbeseitigung in Hotelzimmern oder Wohnräumen. Kurz vor Eintritt der Dämmerung 1-2 Sprühstöße nach oben das Zimmer aussprühen – nicht vergessen: Rastplätze der Mücken unter Betten, Tische, hinter Schränken und Vorhängen. Dann das Zimmer verlassen. Nach Rückkehr Insektennetz aufhängen

3. Moskitonetze

- Dringend zu empfehlen, auch wenn an den Fenstern Moskitonetze angebracht sind.
- Je kleiner die Maschen, desto Sicherer der Schutz vor Mücken. Allerdings kommt dann auch weniger Luft durch wenn es sehr heiß ist.
- Alternative selbsttragende, wie Zelte aufzubauende Netze können aufs Hotelbett gestellt werden und wehren auch Krabbeltiere von unten ab.
- Noch mehr Sicherheit: das Netz mit einem insektenabtötenden Kontaktmittel (z.B. NoBite Kleidung) imprägnieren. Es gibt auch vorimprägnierte Netze im Handel.

4. Angepasste Kleidung/Verhaltenssteuerung

- Nach Sonnenuntergang langärmelige Oberbekleidung und lange Hosen aus hellen Stoffen. In Gebieten mit tagaktiven Stechmücken auch tagsüber.
- Vermeiden Sie Aufenthalte an stehenden Gewässern, Gräben und anderen offenen Wasserflächen.
- Feste, helle Socken. Saubere Füße ohne Schweiß minimiert die Anziehungsfahr.
- Kleidung imprägnieren mit z.B. Nobite Kleidung oder Peripel55 oder Ko-Tabs. Für alle Stoffe unbedenklich. Nach dem Imprägnieren auslüften. NoBite hält 1 Monat lang an.
 - Auf Baumwollkleidung kann man auch DEET sprühen.

5. Sonstiges:

- Engmaschige Fliegengitter an Fenstern
- Stehendes Wasser in Gefäßen, Blumentöpfen ect. Entfernen oder abdecken.
- Fenster und Türen geschlossen halten
- Klimanlage sorgt für kühlere Temperaturen, die Mücken mögens eher warm.

Vermeidung von Durchfallerkrankungen

- Trinken Sie ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs, nie Leitungswasser. Durch den Kauf von Flaschenwasser mit Kohlensäure kann eine bereits zuvor geöffnete Flasche leichter identifiziert werden.
- Benutzen Sie unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen möglichst Trinkwasser.
- Falls kein Flaschenwasser zur Verfügung steht, verwenden Sie gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser.
- Kochen oder schälen Sie Nahrungsmitteln selbst.
- Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern.
- Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände, stets jedoch vor der Essenszubereitung und vor dem Essen.
- Wenn möglich, desinfizieren Sie Ihre Hände mit Flüssigdesinfektionsmittel.

