



REISEMEDIZINISCHE BERATUNG UND IMPfung

Sie planen eine Auslandsreise?

Lassen Sie sich individuell zu notwendigen oder empfohlenen Impfungen in unserer Impfsprechstunde beraten – am besten rechtzeitig vor der Abreise.

WICHTIG:

- 1 Die reisemedizinische Beratung erfolgt ausschließlich vor Ort in der Impfsprechstunde in Pirna.
- 2 Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter:
www.buergerbeteiligung.sachsen.de/portal/landratsamt-pirna/beteiligung/themen/1034749
- 3 Für einige Impfungen sind mehrere Termine notwendig. Bitte planen Sie frühzeitig!



KONTAKT

LANDRATSAMT SÄCHSISCHE SCHWEIZ-
OSTERZGEBIRGE
Geschäftsbereich 2 | Gesundheitsamt
Amtsärztlicher Dienst
Schloßhof 2/4, 01796 Pirna



amtsaerztlicherdienst@landratsamt-pirna.de



[www.landratsamt-pirna.de/
amtsaerztlicher-dienst.html](http://www.landratsamt-pirna.de/amtsaerztlicher-dienst.html)



Sonstige Information:
[www.auswaertiges-amt.de/de/
reiseunsicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/reiseunsicherheit)

Quellen:

- [www.holidaycheck.de/magazin/urlaubstipps/
strandurlaub-mit-familie-im-winter](http://www.holidaycheck.de/magazin/urlaubstipps/strandurlaub-mit-familie-im-winter)
- Expositionsprophylaxe Auswärtiges Amt Gesundheitsdienst Stand 03/2019
- Merkblatt für Beschäftigte und Reisende Auswärtiges Amt
- kleiner Ratgeber für Ihre Urlaubsplanung Auswärtiges Amt
- Sonne und Sonnenschutz Bundesamt für Strahlenschutz



Sächsische Schweiz-Osterzgebirge
Landkreis



Gesund reisen – gut beraten

Reisemedizinische Beratung,
Impfungen und Tipps vom
Gesundheitsamt





SONNENSCHUTZ

So schützen Sie ihre Haut im Urlaub!

Unsere Tipps für Ihre Haut:

- Meiden Sie direkte Sonne, besonders mittags.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Kopfbedeckung.
- Cremen Sie sich regelmäßig und großzügig ein (mind. LSF 30).
- Schützen Sie die Augen mit Sonnenbrillen.
- Kinder brauchen besonderen Schutz – seien Sie Vorbild!
- Passen Sie die Trinkmenge an Ihre Aktivität und die Temperatur an.



REISEAPOTHEKE

Was gehört in Ihre Reiseapotheke?

Das hängt u. a. von Reisedauer, Ziel und persönlicher Gesundheit ab. Insbesondere bei verschreibungspflichtigen Medikamenten, wie z. B. Antibiotika oder Malariamittel, achten Sie auf die vom Arzt verordnete Dosierung. Wenn kein Arzt erreichbar ist, richtet sich die Einnahmedosierung nach der Packungsbeilage.

Beschwerden und dazugehörige Medikamente:

- bei Schmerzen: Ibuprofen, Paracetamol,
- bei Fieber: Paracetamol,
- bei Durchfall: Loperamid akut,
- bei Übelkeit, Erbrechen: Dimenhydrinat (VomexA®),
- bei Schnupfen, Husten: abschwellendes Nasenspray, Hustensaft,
- bei Hautausschlag: Panthenol-Spray, Fenistil-Gel®).

Verbandskästen fügen Sie bitte noch folgende Materialien bei:

- Desinfektionslösung
- Tupfer/Kompresse
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Binden/Dreiecktuch



MÜCKENSCHUTZ

In vielen Ländern übertragen Mücken gefährliche Krankheiten, wie Malaria oder Dengue-Fieber.

Vor allem nachts treiben infizierte Insekten ihr Unwesen und stechen bzw. beißen zu.

So schützen Sie sich:

- Abwehrstoff auf freie Hautstellen auftragen (z. B. Autan®, Nobite®),
- Moskitonetze (vor allem nachts) nutzen,
- Lange, helle Kleidung tragen,
- Verdampfer oder Räucherspiralen einsetzen,
- Aufenthalte in mückenreichen Gegenden meiden.

In Regionen mit Dengue-Fieber sind diese Schutzmaßnahmen **auch tagsüber notwendig**.