



# Tropenkrankheiten: Vorsichtsmaßnahmen und Verhaltensregeln

## 7 Tipps, die Sie beachten sollten

Es gibt sehr viele Tropenkrankheiten, die sich nicht durch eine Impfung vermeiden lassen. Mit dem richtigen Verhalten können Sie das Risiko einer Infektion aber trotzdem verringern und sich vor Erregern schützen.

### Tragen Sie schützende Kleidung

Tragen Sie langärmelige Hemden, lange Hosen und geschlossene Schuhe. So verringern Sie das Risiko von Infektionen, die durch den Kontakt mit Insekten übertragen werden.

### Verwenden Sie Insektenschutzmittel

Wählen Sie ein hochwertiges Insektenschutzmittel, das DEET (Diethyltoluamid) oder ein ähnlich wirksames Abwehrmittel enthält. Verteilen Sie es großzügig auf der unbedeckten Haut. So verringern Sie das Risiko, von Mücken gestochen zu werden.

### Kochen Sie Ihre Lebensmittel

So manche Reisende leiden im Verlauf einer Fernreise unter Magen-Darm-Beschwerden oder Durchfall. Der häufigste Grund: Sie haben rohe oder nicht ausreichend gekochte Lebensmittel gegessen. Indem Sie Lebensmittel vor dem Essen kochen, pellen und nicht anfassen, vermeiden Sie Magen-Darm-Krankheiten und durch Parasiten verursachte Krankheiten. Wer diese Regeln einhält, schützt sich vor vielen unangenehmen Überraschungen.

### Trinken Sie kein Leitungswasser

Genauso wichtig wie gut gekochtes Essen ist sauberes Trinkwasser. Trinken Sie kein Leitungswasser. Kaufen Sie besser abgepacktes Trinkwasser. Nutzen Sie auch für das Zähneputzen sauberes, abgepacktes Wasser.

### Vorsicht vor Gewässern

An offenen Gewässern sollten Sie in den Tropen und Subtropen besonders vorsichtig sein. Viele Menschen denken dort an Krokodile, Schlangen oder Flusspferde. Die Angst vor Verunreinigungen und Infektionen ist bei den meisten Menschen dagegen nicht sehr groß – zu Unrecht. Informieren Sie sich daher gut, ob Seen, Flüsse oder andere Gewässer wirklich sicher sind, bevor Sie hineingehen.

### Nutzen Sie ein Moskitonetz

Schlafen Sie unter einem Moskitonetz, um Mückenstiche während der Nacht zu vermeiden. Das Netz sollte möglichst groß sein, die Maschen kleiner als die kleinste Mücke vor Ort. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in Gelbfieber-, Dengue- oder Malaria-Risikogebieten imprägnierte Netze.

### Schließen Sie Türen und Fenster

Halten Sie Türen und Fenster möglichst lange geschlossen, um Mücken von Innenräumen fernzuhalten. Das gilt vor allem, wenn Sie Ihre Unterkunft verlassen oder schlafen gehen.

Weitere Informationen zum Thema Tropenkrankheiten finden Sie unter [www.europ-assistance.de](http://www.europ-assistance.de)

Bitte beachten Sie: Diese Verhaltensregeln sind unsere Empfehlung ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie medizinisch vorbelastet sind, sprechen Sie vor Ihrer Tropenreise mit Ihrem Arzt. Europ Assistance haftet nicht für die Richtigkeit der Informationen. Stand: November 2023