



INFORMATION MERKBLATT – SCHUTZ VOR MÜCKEN

Fernreisen führen in Länder mit Mückenarten, die Krankheiten wie Dengue-Fieber, Malaria, Gelbfieber, Japan-B-Gehirnentzündung, Zika-Erkrankung, West Nile- oder Chikungunya-Fieber und noch andere mehr übertragen. Gegen manche Erkrankungen kann geimpft werden und gegen Malaria kann vorbeugend ein Antimalaria-Mittel eingenommen werden. Selbst Impfungen oder die Einnahme von Antimalaria-Mittel zur Vorbeugung oder Therapie wirken leider **NICHT** in jedem Fall zu 100%.

DAHER IST EMPFOHLEN, SICH KONSEQUENT GEGEN MÜCKENSTICHE ZU SCHÜTZEN, UM DIE STICHAHL AUF NAHEZU NULL ZU SENKEN.

Folgende Tipps sollten unbedingt eingehalten werden:

- Bei Sonnenauf- und -untergang nach Möglichkeit im Innern des Hauses aufhalten.
- Weite abschließende imprägnierte langärmelige Kleider und lange Hosen in hellen Farben (um die Mücken besser lokalisieren zu können) inklusive Kopfbedeckung zum Sonnenschutz tragen. Direkte Sonne meiden.
- Socken imprägnieren und häufig wechseln (der Geruch lockt die Mücken an).
- DEET-haltiges Insektenabwehrmittel auf alle unbedeckten Körperstellen auftragen, nicht jedoch auf Schleimhäute, Wunden oder Sonnenbrand.
- Wer dennoch Körperpflege- und Sonnenschutzmittel anwenden will, soll Insektenabwehrmittel etwa 15 bis 30 Minuten nach dem Sonnenschutz auftragen.
- Eine fixe Kombination aus Sonnenschutz und Insektenabwehrmittel wird nicht empfohlen.
- Zimmer mit Klimaanlage oder mit Mückenschutz vor den Fenstern wählen. Falls das nicht möglich ist, Moskitonetz (Maschenweite 1 – 1,2 mm), am besten mit Imprägnierung, benutzen und regelmäßige Raumbehandlung durchführen.
- Keine kranken oder toten Vögel (generell keine Tiere) berühren!

Achtung: Insektenabwehrmittel bereits vor der Einreise in Malaria-Endemiegebiete und andere tropische Länder besorgen. (Bestandteil der Reiseapotheke)

**ALS MITTEL DER WAHL FÜR DIE HAUT GELTEN
DEET- ODER ICARIDIN-HALTIGE INSEKTENABWEHRMITTEL.
PYRETHROIDE (INSEKTIZIDE) WERDEN FÜR
DIE IMPRÄGNIERUNG UND FÜR DIE RAUMBEBANDLUNGEN EINGESETZT.**

DEET ist der Golden Standard (ohne Ethanol):

- Aufgrund seiner sehr guten Nutzen/Risiko-Dokumentation empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Anwendung von DEET.
- 20% DEET- Präparate schützen etwa eine bis drei Stunden. **DEET 30% -Präparate sind alle zwei bis vier Stunden erneut aufzutragen.**
- Höhere Konzentrationen bis 50% hingegen gewähren einen Langzeitschutz von bis zu 10 Stunden. Je mehr man schwitzt, desto kürzer die Wirkung.
- Neurologische Nebenwirkungen (nur) bei Erwachsenen.
- Es wird mehr resorbiert, wenn Sonnencreme und topische Retinoide (z.B. Medikamente gegen Akne) verwendet werden.
- DEET scheint kein erhöhtes Risiko für Kinder darzustellen.

Die American Academy of Paediatrics rät, DEET nicht bei Kindern unter zwei Monaten anzuwenden. Bei älteren Kindern wird eine 10- bis 30-prozentige Formulierung empfohlen.

Das Health Protection Agency Advisory Committee on Malaria Prevention (ACMP) empfiehlt die Anwendung von DEET auch bei Schwangeren im ersten Trimenon.

ZU MÜCKENNETZE

Risikogebiete (Malaria / Gelbfieber / Denguefieber / Zika Virus) in Süd-Ost-Asien, Afrika, Süd- und Mittelamerika:

>180-200 MESH (Maschen/Quadratinch = mesh/square inch) mit Imprägnierung (industriell – hält bis 6 Mo), quadratisch und unter das Bett einschlagen

Mittel- und Südeuropa bei mäßigem Insektenaufkommen:

>210-230 MESH - eine Imprägnierung ist optional

Nördliche Gebiete mit kleinen Kriebelmücke und Gnitzen (Skandinavien / Schottland/ Kanada):

1000 MESH - eine Imprägnierung ist optional

ZUR MALARIAPROPHYLAXE

Ihr beratender Arzt hat Ihnen ein Malaria Mittel verordnet, das entweder dauerhaft, oder nur im Notfall bei Auftreten von Symptomen genommen werden soll.

- **Malaria Dauerprophylaxe:** Es ist sehr wichtig, dass Sie vor der Abreise mit der Einnahme des verordneten Antimalaria-Medikamentes beginnen, um zu erkennen, ob Sie das Medikament vertragen. Sie müssen während des Aufenthalts und – das ist ganz besonders wichtig - so lange wie verordnet auch nach dem Aufenthalt in einem Malariagebiet die Medikation einnehmen. Die Malariamedikamente wirken nur während eines besonderen Stadiums der Parasitenentwicklung, sodass dieses Stadium jedenfalls auch noch zuhause erfolgreich bekämpft werden muss.
- **Malaria Notfalltherapie:** Hier nimmt man das Medikament wie zur Therapie vorgeschrieben nur ein, wenn hohes Fieber über 38°C ohne erkennbare Ursache auftritt und kein Arzt binnen 24 Stunden erreichbar ist. Eine ärztliche Diagnose ist immer prioritär anzustreben.
- Malaria ist ein medizinischer Notfall und speziell die Malaria tropica ist lebensbedrohlich. Unterschätzen Sie diese gefährliche Krankheit nicht.
- Wenn man zu Hause dennoch an einem unklaren Fieber erkrankt (bis Jahre später), informieren Sie bitte Ihre/n ÄrztIn immer darüber, dass Sie sich (irgendwann einmal) in einem Malariagebiet aufgehalten haben. Das erleichtert die Diagnose.
- Malariamedikamente senken das Risiko an Malaria zu erkranken erheblich, aber nicht gänzlich.

WICHTIGE INTERNETADRESSEN FÜR INFORMATIONEN ZU IHRER DESTINATION

- Bundesministerium Europa Integration Äußeres: [Reisewarnungen](https://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reisewarnungen/)
- Schweizer Beratungsstelle für Reisemedizin (BAG): <http://www.safetravel.ch/>
- Robert Koch Institut: RKI, http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html
- Centre of Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/>
- Österreichische Beratungsstelle für Reisemedizin: [Zentrum für Reisemedizin, https://www.reisemed.at/](https://www.reisemed.at/)
- Deutsche Beratungsstelle für Reisemedizin: [CRM Centrum für Reisemedizin, https://www.crm.de/](https://www.crm.de/)
- Fit for Travel von GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG, <https://www.fit-for-travel.de/>

Niemals in den Subtropen oder Tropen barfuß gehen oder in einem nicht mit Chlor behandelten Süßwasser baden (Schutz vor Bilharziose und dem Fadenwurm)