

**Beachten Sie hierzu auch die Checkliste zu „Reisen - Arbeitsaufenthalt im Ausland“!**

### **Arbeitsmedizinische Aspekte:**

Berufliche Aufenthalte im Ausland können durch klimatische, hygienische, soziale und verkehrsbedingte Besonderheiten gesundheitliche Risiken bergen. Bei angepasster Lebensweise und geeigneter Vorbeugung können diese deutlich minimiert werden. Dieses Merkblatt soll vorab Information bieten.

#### **Arbeitsmedizinische Vorsorge**

Beratungen und/oder Untersuchungen sind bei Aufenthalten mit besonderen klimatischen Belastungen und Infektionsgefahren gemäß der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) sog. Pflichtvorsorgen. Als Untersuchungsstandard sollte der berufsgenossenschaftliche Grundsatz „G 35“ zur Anwendung kommen.

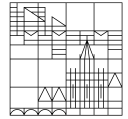
Nach Rückkehr (Beendigung der Tätigkeit im Ausland) besteht die Möglichkeit einer Angebotsvorsorge (Beratung und ggf. Untersuchung durch den Betriebsarzt/die Betriebsärztin). Auf jeden Fall sollte bei Beschwerden nach einem Auslandsaufenthalt die betriebsärztliche Vorstellung zur Abklärung erfolgen.

Besondere gesundheitliche Risiken durch Klima, Lebens- und Tätigkeitsverhältnisse und damit verbundene besondere gesundheitliche Belastungen sind in der Regel bei einem Arbeitsaufenthalt in den Gebieten zwischen 30° nördlicher und 30° südlicher Breite anzunehmen (Tropen und Subtropen, siehe Karte am Ende des Textes; besondere klimatische und gesundheitliche Belastungen sind im Allgemeinen nicht anzunehmen in den USA, in bestimmten Teilen Australiens und in Europa.).

Liegt ein Teil eines Landes innerhalb dieser Grenzen, so sind im Allgemeinen klimatische und gesundheitliche Belastungen für das gesamte Land anzunehmen. Zu beachten ist auch, dass der allgemeine Temperaturanstieg der letzten Jahre zu einer Verschiebung von Klimazonen geführt hat. Darüber hinaus können besondere gesundheitliche Risiken in den Randgebieten, wie z.B. Korea, Libanon, Mongolei, Syrien, Türkei, Tunesien und Uruguay sowie in den Nachfolgestaaten der früheren Sowjetunion vorliegen.

#### **Was ist vor der Abreise zu tun?**

- Beratung vom Betriebsarzt
- Impfungen vervollständigen (Wenden Sie sich frühzeitig an Ihren Betriebsarzt. Zur Komplettierung des Impfschutzes werden in der Regel 6 Wochen benötigt.)



- Klärung der Einreisebedingungen: z.B. HIV-Test oder Gelbfieber-Impfung, ärztliche Bescheinigung für Medikamente
- Evtl. Zahnarzt, evtl. Frauarzt aufsuchen
- Evtl. ärztliche Befunde (z.B. EKG) kopieren und mitnehmen
- Reiseapotheke (s. Empfehlungen auf dieser Seite), Sonnen- und Mückenschutz, Sonnenbrille, Ersatzbrille beschaffen
- Auslands-Krankenversicherung mit Rücktransport abschließen
- Informationen über die med. Versorgung vor Ort bzw. Hotline der Krankenversicherung beschaffen

### Wo liegen Risiken?

Auslandseinsätze sind durch sehr unterschiedliche Arbeitsbedingungen gekennzeichnet: Mehrtägige Geschäftsreisen unter besten hygienischen Standards und weitestgehend klimatisierter Umgebung in Wirtschaftsmetropolen im Gegensatz zu wochenlangen Arbeiten in abgelegenen Gebieten unter klimatisch und hygienisch schwierigen Bedingungen.

Zwischen 30 Grad nördlicher und 30 Grad südlicher Breite befinden sich die warmen Länder. Durch Hitze, Feuchtigkeit und U entsteht ein Klima, in das sich die Menschen aus unseren Breitengraden erst einmal eingewöhnen müssen. Dies gilt natürlich für den Bereich der Tropen (ca. 20 Breitengrade um den Äquator) erst recht. Jeder gesunde Mensch kann sich nach relativ kurzer Zeit darauf einstellen.

Aus schlechteren hygienischen Bedingungen und dem Vorkommen von schwer und teilweise sogar tödlich verlaufenden Infektionskrankheiten ergeben sich besondere Risiken. Verkehrsunfälle stellen aufgrund der schlechteren medizinischen Versorgung ein zusätzliches Risiko dar.

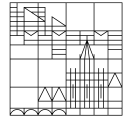
### Was sollten Sie beachten?

Die **Kleidung** ist dem Klima, dem Zweck der Reise und den Geschäftspartnern anzupassen. Bei der Auswahl ist der Sonnenschutz zu beachten, daher Textilien nach UV-Standard 801 verwenden.

Sonnenschutzmittel sind ab LSF >50 bei längeren Aufenthalten im Freien sinnvoll.

Um verstärkte Flüssigkeitsverluste (Schwitzen) zu ersetzen, ist auf ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 2-3 Liter) zu achten, vorzugsweise Mineralwasser (aus geschlossenen Flaschen) und warmer Tee!

Das **Wasser** aus der öffentlichen Wasserversorgung ist in der Regel als Trinkwasser ungeeignet. Selbst zum Zähneputzen ist in vielen Regionen besser Mineralwasser zu benutzen.



Lebensmittel können mit Keimen belastet sein, daher empfehlen sich die folgenden **(Ess)regeln** – auch wenn Sie manchmal schwer einhaltbar sind:

- Nur durchgesearte Speisen, (selbst) geschältes rohes Obst oder Gemüse essen (Vorsicht ist auch z.B. bei Melonen geboten, die „angebohrt/angestochen“ und in Wasser gelegt werden, um das Gewicht und damit den Verkaufspreis zu erhöhen)
- Keine Getränke mit Eiswürfeln trinken
- Kein offenes Eis, keine offenen Getränke

Desinfizieren und verbinden Sie auch kleine **Wunden**. Sorgen Sie bei **Fieber** baldmöglichst für eine Abklärung. Auch nach der Rückkehr in die Heimat müssen Sie ihre betreuenden Ärzte auf Ihren Auslandsaufenthalt hinweisen, insbesondere bei gesundheitlichen Problemen.

### Die Reise

Hier sind insbesondere Langstreckenflüge erwähnenswert, die durch langes Sitzen das Thromboserisiko erhöhen. Tipps zum Flug:

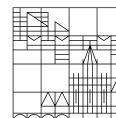
- Regelmäßig Füße und Beine bewegen (Gangplatz wählen)
- Viel Wasser, Tee oder Säfte trinken (Alkohol vermeiden)
- Reisestrümpfe tragen
- eine medikamentöse Thrombosevorbeugung kann bei einigen chronischen Erkrankungen oder Risikofaktoren sinnvoll sein – eine betriebsärztliche Beratung ist angezeigt.

Bei Medikamenteneinnahmen (z.B. Insulin, Hormone) ist ggf. die Zeitverschiebung zu beachten. Da der Innendruck der Kabine bei einer Flughöhe von ca. 10.000 Metern einer Höhe von ca. 2.500 Metern über Meeresspiegel entspricht, kann die Sauerstoffversorgung für Menschen mit erheblichen Herz-Lungenerkrankungen kritisch sein.

Medikamente gegen Reisekrankheit und regelmäßig einzunehmende Medikamente gehören ins **Handgepäck!**

**Achtung:** Arzneimittel im Handgepäck können bei Flugreisen zum Problem werden. Haben Reisende keine Bescheinigung über die Notwendigkeit der Medikamente in englischer Sprache dabei, laufen sie Gefahr, sie bei einer Kontrolle abgeben zu müssen.

Bei Reisen bis 30 Tage in Mitgliedsstaaten des Schengener Abkommens reicht nach Angaben des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte ein Dokument, das vom Arzt ausgefüllt und von der obersten Landesgesundheitsbehörde beglaubigt wurde. Für Reisen in andere Länder rät die Bundesopiumstelle, sich eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung gemäß den Richtlinien des International Narcotics Control Board (INCB) ausstellen zu lassen.



## Wichtige Impfungen

Bei fast allen Reisen empfiehlt sich ein Schutz vor **Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Hepatitis A und B**. Dies sind die sogenannten Standardreiseimpfungen. **Kinderlähmung (Polio)** braucht nach einer Grundimmunisierung in der Regel für Reisen in Europa oder nach Amerika nicht aufgefrischt werden, aber nach (Süd-Ost) Asien und Afrika.

Eine **Tollwut**-Impfung ist bei Einsätzen in abgelegenen Regionen und zu erwartendem Kontakt mit Tieren zu empfehlen. Die **Gelbfieber**-Impfung ist bei Reisen ins tropische Afrika und Südamerika zu empfehlen, teilweise sogar vorgeschrieben. Hier sind auch die Flugrouten wichtig, bzw. die Zwischenstopps.

Eine Cholera-Schluckimpfung ist nach aktuellen Untersuchungen auch für Menschen von Vorteil, die sehr leicht an Reisedurchfall erkranken.

Die **Meningokokken**-Impfung kommt im afrikanischen Meningitisgürtel („Sahel-Zone“) und für Reisen auf der arabischen Halbinsel zu Zeiten der Hadsch (alljährliche Pilgerfahrt der gläubigen Muslime) in Betracht. Eine **Grippe**-Impfung ist jederzeit in Erwägung zu ziehen.

## Schutzmaßnahmen gegen Insekten

Das Klima begünstigt das Vorkommen und die Vermehrung von Insekten als Krankheitsüberträger.

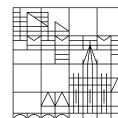
Durch tag- und nachtaktive Mücken werden Dengue- (hier keine ASS-Einnahme!), Gelbfieber und Japanische Enzephalitis übertragen. Malaria wird ebenfalls durch Mücken verbreitet, die jedoch nachtaktiv sind. Wesentliche Vorbeugungsmaßnahmen sind körperbedeckende Kleidung und insektenabweisende Mittel und der Aufenthalt in klimatisierten Räumen, sowie Moskitonetze (s.u.)

## Malaria – wie kann ich mich schützen?

Bei Tropenreisen steht unter den schweren Infektionen Malaria an vorderer Stelle.

Die Aktivität der Malaria übertragenden Mücken beschränkt sich überwiegend auf die Dämmerungs- und Nachtstunden. Da es keine Impfung gibt, wird man je nach Risiko evtl. eine medikamentöse Prophylaxe empfehlen. Immer sinnvoll ist ein **Mückenschutz** in der Nacht mit Moskitonetz, am besten imprägniert (Permethrin), Maschendurchmesser max. 1,2 mm, besser 0,6 mm als Schutz gegen z. B. Sandmücken, auf ausreichende Größe (Unterschlagen um Matratze muss möglich sein) und Mückenschutz zum Auftragen (DEET, z.B. in Antibrumm forte®). Bei gleichzeitigem Auftragen auf die Haut ist das primäre Auftragen des Sonnenschutzes und nach 20 min anschließend des Repellents sinnvoll.

In den meisten Großstädten ist das Malaria-Risiko sehr gering. Bis zum Ausbruch der Erkrankung vergehen in der Regel mindestens 7 Tage, das heißt, wer kürzer im Land ist und Fieber bekommt hat eher keine Malaria.



Nach Rückkehr ist bei jedem Fieber oder unklaren Befindlichkeitsstörungen eine Malaria ärztlicherseits unverzüglich auszuschließen.

### **Baden in stehenden Gewässern der Tropen**

Beim Baden in Binnengewässern können z.B. Saugwürmer durch die Haut aufgenommen werden, die die Erkrankung Bilharziose auslösen. Die Gewässer können Fäkalien enthalten und über die orale Aufnahme zu Durchfallerkrankungen führen. Auch im Sand können über Flöhe Erkrankungen ausgelöst werden (z.B. Melioidosis, seltener Leptospirose etc.).

### **Wer kann im Falle einer Erkrankung im Ausland helfen?**

Die Auslandskrankenversicherung kann in der Regel eine Auswahl von Kliniken nennen (Kontakt über Hotline). Internationale 5-Sterne-Hotels können manchmal helfen. Bei schwerwiegenden Erkrankungen, Unfällen oder Überfällen kann die Deutsche Botschaft angesprochen werden.

Es macht zudem ggf. Sinn vorab die Notfallsituation durchzuspielen. Also Notfalltelefonnummern zusammenstellen, Anfahrtswege zu Krankenhäusern, Medikamentenbesorgung etc.

Wichtige Medikamente und medizinische Befunde immer ins Handgepäck nehmen! Für das Einchecken im Flughafen die Medikamente in durchsichtige Plastikbeutel packen.

## **Allgemeine Sicherheitsaspekte im Ausland**

### **Sicherheitstips:**

Größere Geldmengen wenn möglich im Hotelsafe hinterlegen.

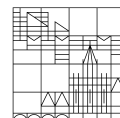
Nur in gekennzeichnete Taxis einsteigen.

Immer nur kleinere Geldbeträge mit sich führen. Wenig oder gar keinen Schmuck oder teure Uhren tragen.

Nicht alleine ausgehen und Tageszeiten beachten. Provokationen vermeiden.

Die wichtigsten Reisedokumente in Kopie an getrenntem Ort lagern.

Landesspezifische Hinweise auf der Internetseite des Auswärtigen Amts beachten



### Informationen aus dem Internet

[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) Adressen der Botschaften, Reisewarnungen

[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de) Aktuelle und Länder bezogene Information zu Infektionsrisiken

[www.bereit-zu-reisen.de](http://www.bereit-zu-reisen.de) Ausführliche Informationen rund um das Reiseziel

