

Beruflicher Aufenthalt im Ausland

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, so dass man sich „entspannter“ den wichtigen Seiten seines Arbeitsaufenthaltes zuwenden kann. Diese Information kann und soll Ihnen helfen, die Risiken abzuschätzen und Ihre Gesundheit zu erhalten.

Wo liegen Risiken?

Auslandseinsätze sind durch sehr unterschiedliche Arbeitsbedingungen gekennzeichnet: Die Einsätze können unter klimatisch und hygienisch schwierigen Bedingungen verlaufen.

Zwischen 30 Grad nördlicher und 30 Grad südlicher Breite befinden sich die warmen Länder. Durch Hitze Feuchtigkeit und Sonneneinstrahlung entsteht ein Klima, an 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 soll man beachten?

Die **Kleidung** ist dem Klima, dem Zweck der Reise anzupassen.

Sonnenschutzmittel sind ab LSF 25 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 es 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 einzuhalten sind:

- Nur durchgegartete Speisen essen
- Nur (selbst) geschältes rohes Obst oder Gemüse essen
- Keine Getränke mit Eiswürfeln trinken
- Keine kritischen Speisen (wie mit Mayonnaise zubereitete Salate) essen. Gleiches gilt für loses Eis!

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 ÄrztInnen auf Ihren Auslandsaufenthalt hinweisen.

Die Reise

Hier sind insbesondere Langstreckenflüge erwähnenswert, bei denen das Risiko einer Gefäßbelastung erhöht sein kann. Ein paar Tipps für einen angenehmen Flug:

- Regelmäßig Füße und Beine bewegen
- Viel Wasser, Tee oder Säfte trinken
- Reisestrümpfe tragen
- eine medikamentöse Thrombosevorbeugung kann bei einigen chronischen Erkrankungen oder Risikofaktoren sinnvoll sein – eine ärztliche 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 lediglich für Menschen mit erheblichen Herz-Lungenerkrankungen kritisch sein.

Zeitverschiebungen können zu erheblichen Umstellungsschwierigkeiten führen. Lassen Sie sich hierzu von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beraten.

Wichtige Impfungen

Bei fast allen Reisen empfiehlt sich ein Schutz vor **Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung, Hepatitis A und B**. Dies sind die sogenannten Standardreiseimpfungen.

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.

Die **Meningokokken**-Impfung kommt im afrikanischen Meningitisgürtel („Sahel-Zone“) und für Reisen auf der arabischen Halbinsel 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-, 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.

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. In den meisten Großstädten ist das Malaria-Risiko sehr gering. Eine Beratung durch eine/n ReisemedizinerIn ist bei Reisen in Malariagebiete wegen sich laufend verändernden Risiken in jedem Fall erforderlich. Bis zum Ausbruch der Erkrankung vergehen in der Regel mindestens 7 Tage.

Letztlich gilt: Wer nicht gestochen wird, wird nicht infiziert! Daher: Mückenschutz beachten!
Nach Rückkehr ist bei jedem Fieber oder unklaren Befindlichkeitsstörungen eine Malaria ärztlicherseits unverzüglich auszuschließen.

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 Österreichische Botschaft angesprochen werden.

Was ist vor der Abreise zu tun?

- Klärung der Einreisebedingungen: z.B. HIV-Test, Gelbfieber-Impfung, ärztliche Bescheinigung für Medikamente
- Impfungen vervollständigen (Wenden Sie sich frühzeitig an Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Zur Komplettierung des Impfschutzes werden in der Regel 6 Wochen benötigt.)
- Evtl. Zahnarzt, evtl. Frauarzt aufsuchen
- Evtl. ärztliche Befunde (z.B. EKG) kopieren und mitnehmen
- Reiseapotheke (z.B. Verbandmaterial, Fieberthermometer, Medikamente wie Schmerzmittel, Mittel gegen Durchfall, evtl. Antibiotika, Mittel für besondere Erkrankungen wie z.B. Insulin) beschaffen. (siehe Infoblatt)
- Sonnen- und Mückenschutz, Sonnenbrille, Ersatzbrille beschaffen
- Auslands-Krankenversicherung mit Rücktransport abschließen
- Informationen über die med. Versorgung vor Ort bzw. Hotline der Krankenversicherung beschaffen

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