

# Verhaltensregeln und Tipps

## für Schiffsreisen

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, über eine ausreichende Versorgung für die Dauer der Reise.
- Sind Sie ausreichend geimpft? Lassen Sie dies von ihrem Arzt prüfen und holen evtl. erforderliche Impfungen rechtzeitig nach.
- Falls Sie für die Reise relevante Vorerkrankungen haben, sorgen Sie für eine ausreichende Dokumentation, damit der Schiffsarzt Sie gegebenenfalls bestmöglich therapieren kann.
- Schützen Sie sich ausreichend vor Ansteckung bei einer Häufung infektiöser Erkrankungen an Bord. Hierbei spielt die **Händehygiene** eine wichtige Rolle.
- Verlassen Sie einen Aufenthaltsort, wenn Sie dort bei einer Person Krankheitserscheinungen beobachten (z.B. Erbrechen und Durchfall). Die Keime können durch die Atemluft aufgenommen werden.
- Waschen Sie häufig Ihre Hände, besonders vor und nach dem Essen und nach dem Toilettengang.
- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, genügend Flüssigkeit und nehmen Sie vor allem in Auslandshäfen nichts zu sich, von dem Sie denken, es könnte schlecht verträglich oder ungenügend gereinigt sein.
- Bedenken Sie die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen oder von Säuglingen und Kleinkindern. Sie sind anfälliger für Infektionen, haben ein erhöhtes Ruhebedürfnis und individuellere Bedürfnisse und Gewohnheiten, die auch auf Reisen berücksichtigt und vorbereitet werden sollten.

### **Sollten Sie vor dem Reiseantritt erkranken:**

- Suchen Sie Ihren Arzt auf, um herauszufinden, welche Risiken für Sie oder die Ansteckung Anderer bestehen.
- Fragen Sie bei Ihrem Reiseveranstalter nach einem eventuellen Alternativtermin, um gesundheitliche Komplikationen zu vermeiden.

### **Sollten Sie während der Reise erkranken:**

Eine der häufigsten Erkrankungen auf Reisen ist die Gastroenteritis (Brechdurchfall). Brech-Durchfälle, auch Magen-Darm-Infektionen genannt, sind im Allgemeinen harmlose Erkrankungen.

Die Infektion geht einher mit Durchfall und Erbrechen. In einigen Fällen kann es auch zu Fieber, Kopfschmerzen und Schüttelfrost kommen.

In aller Regel sind die Symptome eher mild und heilen schnell und folgenlos aus. Zu Hause bräuchten Sie wahrscheinlich keine medizinische Hilfe.

Da auf einem Schiff jedoch sehr viele Menschen auf relativ engem Raum beieinander leben, ist es sehr wichtig, dass alle Fälle einer Magen-Darm-Infektionen dem Schiffsarzt gemeldet werden, um eine Ausbreitung der Erkrankung zu verhindern.

- Suchen Sie den Schiffsarzt auf und folgen Sie seinen Anweisungen. Eventuell benachrichtigen Sie ihn telefonisch, wenn es sich um eine ansteckende Krankheit handeln könnte.
- Lassen Sie sich ausreichend Zeit, wieder gesund zu werden, und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Bleiben Sie bis zum Abklingen der Symptome in Ihrer Kabine.

### **Sollten Sie nach der Reise erkranken:**

- Stellen sie in den Tagen nach Ihrer Reiserückkehr Krankheitszeichen bei sich fest und begeben sich zu Ihrem Arzt, denken Sie daran, Ihre zurückliegende Reise zu erwähnen. Bei einigen Infektionskrankheiten können zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit mehrere Tage liegen. Beispielsweise bei einer Infektion mit Legionellen, einem möglichen Trinkwasserkeim, treten die Krankheitszeichen oft erst Tage nach der Ankunft auf. Sie werden beim Duschen eingeatmet und können eine schwere Lungenentzündung hervorrufen.

Ihr Team vom Hafenärztlichen Dienst Emden wünscht Ihnen eine schöne und erholsame Reise.