

Gesundheitsmerkblatt Kenia

Vorbemerkung: Diese Informationen basieren auf den Empfehlungen von safetravel.ch. SAFETRAVEL gibt die offiziellen Empfehlungen des Expertenkomitees für Reisemedizin und des Bundesamtes für Gesundheit wieder.

Dieses Merkblatt geben nur die Empfehlung der Delegationsleitung wieder. Die Verantwortung liegt weiterhin beim einzelnen Teilnehmenden. Für weiterführende Informationen empfehlen wir auch ein vertieftes Studium der Website safetravel.ch und ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. einem Reisemediziner.

Vor der Reise

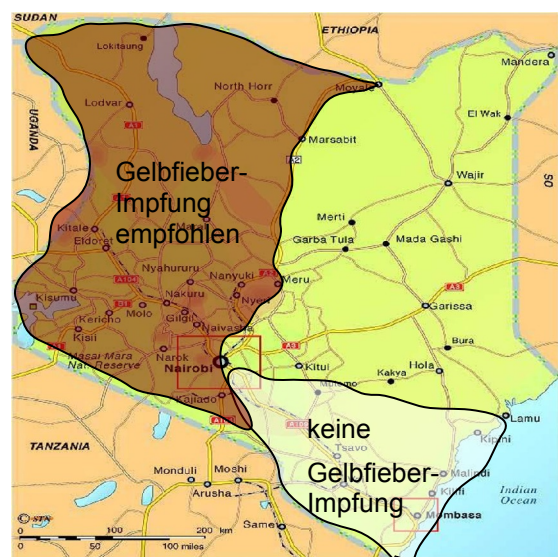
Impfungen

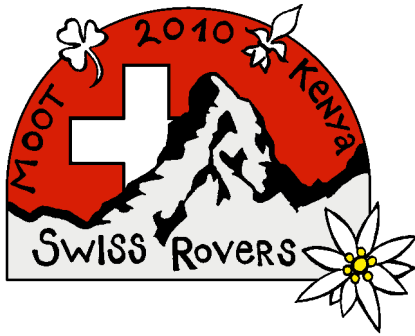
Für alle empfohlen:

- Diphtherie
- Hepatitis A
- Tetanus (Starrkrampf)
- Masern: Impfung oder Krankheitsimmunität
- Poliomyelitis (Kinderlähmung): Grundimmunisierung und Auffrischung alle 10 Jahre empfohlen
- Gelbfieber: Impfung obligatorisch bei Einreise innerhalb 6 Tagen aus Gelbfieber-Endemiegebiet; Impfung empfohlen für Masai Mara, Nakuru Park und den Westen des Landes; Impfung nicht empfohlen für die Küstenregion (Mombasa, Malindi, Lamu) und die Gebiete östlich einer Linie Nairobi-Amboseli Park und südlich einer Linie Nairobi-Lamu/Kiunga Marine Reserve (inkl. Amboseli/Namanga Park, Tsavo Park, Kiunga Marine Reserve)

Für Risikogruppen empfohlen

- Abdominaltyphus
- Hepatitis B
- Tollwut (terrestrische Tollwut verbreitet)





Die Delegationsleitung und das lokale Organisationskomitee empfehlen folgende Impfungen:

- Tetanus
- Poliomyelitis
- Hepatitis A und B
- Abdominaltyphus
- Gelbfieber
- ev. Tollwut
- Malariaphylaxe wird von der Delegationsleitung dringend empfohlen

Malaria

Allgemeines

Medikamente sollen nur auf Rezept genommen werden. Homöopathische Malariamittel haben keine nachweisbare Wirkung und werden bei dieser lebensgefährlichen Krankheit weder zur Vorbeugung noch zur Therapie empfohlen.

Risikogebiete

hohes Risiko im ganzen Land <2500m inklusive Städte
geringes Risiko in Nairobi City und >2500m

Prophylaxe

Die regelmässige Einnahme des Medikamentes Mefloquin (LARIAM® / MEPHAQUIN®) oder Atovaquon + Proguanil (MALARONE®) oder Doxycyclin (Monohydrat) vor der Abreise beginnen

Allgemeine Einnahmевorschriften

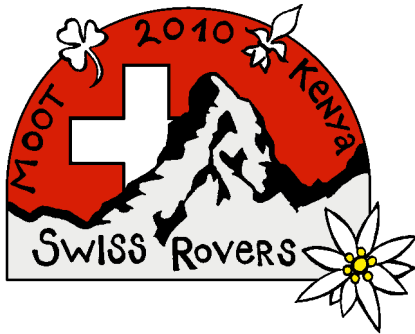
LARIAM® / MEPHAQUINE®: 1 Tabl. pro Woche, 1 Woche vor der Abreise beginnen

MALARONE®: 1 Tabl. pro Tag, 1-2 Tage vor der Abreise beginnen

Doxycyclin: 1 Tabl. pro Tag, 1 Woche vor der Abreise beginnen

Mitnehmen

- regelmässig benötigte Medikamente
- Verbandmaterial/Pflaster
- fiebersenkende Mittel
- Medikamente gegen Reisedurchfall
- Zusätzliche Medikamente nach Absprache mit dem Hausarzt oder Apotheker
- Moskitonetz & Insektenschutzmittel, Repellent
- Langärmlige leichte Kleidung ist ein guter Mücken- wie auch Sonnenschutz
- Hygieneartikel (insb. Rolle WC-Papier)
- Präservative



Krankheits-Informationen

Malaria

Malaria ist eine parasitäre Infektionskrankheit, die durch nachtaktive Moskitos übertragen wird. Sie manifestiert sich typischerweise mit Fieber und grippalen Beschwerden und kann sogar zum Tode führen. Die Malaria kommt in vielen tropischen und subtropischen Gebieten vor. Jedes Jahr sind tausende von Reisenden in diesen Gegenden betroffen. Um einer Infektion vorzubeugen, sollten Sie sich insbesondere gegen Abend und nachts gut gegen Moskitostiche schützen (langärmelige Kleidung, Mückenschutzspray, Moskitonetz etc.). Wenn Sie in ein Hochrisikogebiet reisen, müssen Sie zusätzlich und vor allem gewissenhaft schon im Voraus Medikamente gegen Malaria einnehmen (Chemoprophylaxe). Jedes Fieber während oder nach einer Reise in ein Gebiet, in dem Malaria vorkommt, muss Sie an eine Malaria denken lassen und dazu bewegen, schnellstmöglich die Abklärung durch einen Arzt zu veranlassen.

Dengue

Dengue Fieber ist eine virale, durch tagaktive Mücken übertragene Krankheit. Sie beginnt mit Fieber, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen und einer Hautrötung. Meistens heilt die Krankheit von selbst. Selten kommt es zu Blutungen (Hämorrhagisches Dengue Fieber). Man vermindert das Uebertragungsrisiko indem man sich auch tagsüber gegen Mückenstiche schützt (Mückenschutzmittel).

Gelbfieber

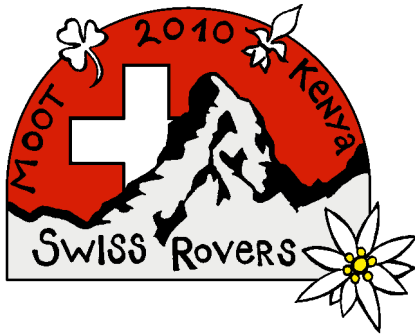
Gelbfieber ist eine virale Erkrankung, die von Mücken in Afrika südlich der Sahara und im Amazonas Becken übertragen wird. Die Symptome variieren in ihrem Schweregrad und reichen von leichten grippeartigen Beschwerden bis zu einer Gelbsucht mit Blutungen, die im Verlauf tödlich enden kann. Es steht eine ausgesprochen effiziente Impfung zur Verfügung.

Tollwut

Tollwut ist eine auf der ganzen Welt weit verbreitete Erkrankung. Das Tollwutvirus wird durch den Speichel eines infizierten Säugetiers mittels Biss- oder Kratzwunden oder das Belecken von Wunden auf den Menschen übertragen. Da es keinerlei Behandlung gibt, nimmt die Erkrankung einen tödlichen Ausgang, wenn nicht rechtzeitig Impfungen vorgenommen werden, die den Ausbruch verhindern. Es gibt auch eine vorbeugende Impfung.

Abdominaltyphus

Typhus ist eine bakterielle Erkrankung, die man sich durch die Aufnahme verunreinigten Wassers oder verunreinigter Nahrung zuziehen kann. Das Risiko ist in Entwicklungsländern höher, da die Sanitäreinrichtungen oft unzureichend sind. Es stehen eine gut verträgliche orale Impfung und effektive Antibiotika zur Verfügung.



Hepatitis A/B

Hepatitis A ist eine durch ein Virus verursachte Krankheit, welche die Leber infizieren und eine Gelbsucht, oder, seltener, eine schwerste fulminante Leberentzündung hervorrufen kann. Das Virus wird oral über unsaubere Speisen und Getränke übertragen. Eine sehr wirksame Impfung mit Langzeitschutz ist erhältlich.

Hepatitis B wird durch ein Virus verursacht, welches die Leber infiziert. Die Krankheit kann durch Blut, Geschlechtsverkehr oder bei Gebrauch von infektiösen Nadeln (Drogenkonsum, medizinische Behandlungen) übertragen werden. Die Symptome sind sehr unterschiedlich, und die Infektion kann unbemerkt verlaufen, obwohl eine Person ansteckend ist. Ein Übergang zu chronischer Infektion ist möglich. Spätfolgen sind Leberzirrhose und Leberzellkarzinom. Eine sehr wirksame Impfung ist verfügbar.

Diphtherie

Diphtherie ist eine bakterielle Erkrankung, die sich meistens als Angina äussert. Wenn sie nicht sofort behandelt wird, kann sie allerdings einen tödlichen Ausgang nehmen. Die Übertragung erfolgt über den Luftweg von Mensch zu Mensch. Der Erkrankung kann mit einer äusserst wirksamen Impfung vorgebeugt werden.

Tetanus

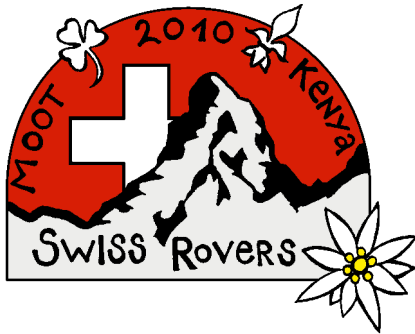
Tetanus (Wundstarrkrampf) wird durch ein anaerob wachsendes Bakterium verursacht, das überall vorkommt (im Boden, im Darm von Mensch und Tier). Es kann über kontaminierte Wunden oder Kratzwunden in den Körper eindringen. Die Bakterien produzieren ein Toxin, das das Nervensystem angreift und im Verlauf muskuläre Krämpfe auslöst, die im Spätstadium generalisiert auftreten. Die Sterblichkeit durch diese Erkrankung ist immer noch sehr hoch, aber es existiert eine effektive Impfung, die die Krankheit verhindern kann.

Masern

Masern sind eine hoch ansteckende Virenkrankheit, die über den Luftweg übertragen wird. Die Krankheit ist weltweit verbreitet und wird oft zu Unrecht für harmlos gehalten. Die schon allen Kindern empfohlene Impfung bietet vorzüglichen Schutz.

Poliomyelitis

Kinderlähmung ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die durch ein Virus (Poliovirus 1, 2, und 3) ausgelöst wird. Der Übertragungsweg ist fäkal-oral über Nahrungsmittel oder unsauberes Wasser. Durch die Erkrankung kann eine dauerhaft invalidisierende Lähmung verursacht werden. Die meisten Fälle treten bei Kindern unter fünf Jahren auf. Es gibt eine vorbeugende Impfung.



Während der Reise

Malaria

Wenn angezeigt, regelmässige vorbeugende Malariatabletteneinnahme.

Bei Anzeichen einer Malaria (grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, usw.) ab dem 7. Tag nach erstmaligem Betreten eines Malariagebietes sollten Sie sofort (innerhalb von 24 Stunden) einen Arzt aufsuchen, damit eine Malaria ausgeschlossen werden kann. Ist dies nicht möglich, müssen Sie von einer Malariaerkrankung ausgehen und mit dem Notfallmedikament entsprechend den Einnahmевorschriften eine Behandlung beginnen. Danach sollte unbedingt ärztliche Hilfe aufgesucht werden.

Mückenschutz

Mückenschutz am Tag: unbedeckte Haut mit Repellentien schützen (Dengue-Fieber-Risiko).

Mückenschutz nachts: unbedeckte Haut mit Repellentien schützen. In der Dunkelheit helle Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen (Malariarisiko).

Verpflegung

- Wasser: nur Mineralwasser mit intaktem Verschluss oder gekochtes, filtriertes oder chemisch entkeimtes Wasser trinken, keine Eiswürfel
- Grundregel: gut gekochte Speisen vorziehen
- Gemüse und Früchte: selber waschen, trocknen und schälen
- Merksatz: "boil it, cook it, peel it - or forget it!"
- Achtung: auf rohe Salate, Wurstwaren, rohe oder leicht gekochte/gebratene Meeresfrüchte, Mayonnaise, Eiscreme, Buttercreme, usw. besser verzichten
- Hygiene: nur individuelle Handtücher benutzen

Sonne

Keine Sonnenexposition von 11.00 bis 15.00 Uhr

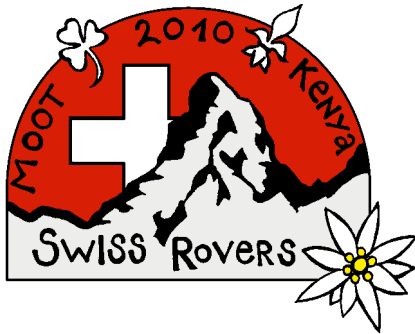
Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, usw. verwenden

Sex

Ungeschützter Sex (einmal genügt !) kann AIDS, Hepatitis B, usw. übertragen.

Diverse Regeln

- Nicht barfuss gehen (Infektionsgefahr)
- Keine Akupunktur, Tätowierung
- Keine Ohr- oder andere Piercings
- Auf Freibaden in Binnengewässern verzichten (Bilharziose-Risiko)



Nach der Reise

Bei Auftreten von fieberhaften Erkrankungen, Durchfall oder anderen Symptomen Ihren Arzt aufsuchen und ihn auf Ihre Reise aufmerksam machen.

Malaria

Bei regelmässiger Einnahme von Malariatabletten muss die Einnahme noch bis 4 Wochen (bei MALARONE® 7 Tage) nach der Rückkehr fortgesetzt werden.

Bei Anzeichen einer Malaria (Fieber, grippeähnliche Symptome) sollten Sie sofort Ihren Arzt aufsuchen.