

## Das Wesentliche in Kürze

- Empfehlungen und Vorsichtsmaßnahmen gelten immer für die ganze Familie. Der Impfstatus sollte altersentsprechend aktuell und je nach geplantes Reiseziel sowie -aktivitäten ergänzt werden.
- Schützen Sie sich und Ihre Familie vor Malaria und anderen durch Mücken übertragene Infektionen, indem Sie Insektenschutzmittel, mit speziellen Insektiziden behandelte Kleidung und Moskitonetze verwenden sowie Medikamente zur Malaria-Prophylaxe einnehmen, wenn Sie Malaria-Hochrisikogebiete besuchen.
- Kinder benötigen besondere Aufmerksamkeit, insbesondere in Bezug auf Unfallverhütung (am und im Wasser, auf der Straße, mit Tieren usw.).
- Nehmen Sie eine Reiseapotheke mit zur Behandlung von kleinen Wunden, Insektenstichen, bei Dehydratation (Flüssigkeitsmangel) und Fieber (inkl. Thermometer).

Beim Reisen mit Kindern gelten alle Empfehlungen und Vorsichtsmaßnahmen für die ganze Familie. Besonderes Augenmerk ist auf Gefahren in der Nähe von oder im Wasser, beim Spielen, im Straßenverkehr und durch Tierbisse zu richten. Unfälle sind überall möglich und können schnell passieren!

### Flugreisen

Gesunde Kinder dürfen ab dem Alter von einer Woche fliegen. Bei chronischen Erkrankungen sollte vor der Reise eine kinderärztliche Beratung erfolgen. Um Ohrenschmerzen durch Druckunterschiede bei Start und Landung zu vermeiden, sollten Säuglinge in diesen Momenten gestillt oder geschöpelt werden. Ältere Kinder können während Start und Landung Kaugummi kauen. Verwenden Sie bei Bedarf abschwellende Nasentropfen. Informieren Sie sich frühzeitig über Konditionen und Angebote für Kinder bei der Airline, insbesondere bei Langstreckenflügen. Nehmen Sie Lieblingsspielzeug, Lieblingsbuch, Getränke (am Flughafen nach der Sicherheitskontrolle kaufen) und Snacks im Handgepäck mit!

### Sonnenschutz

Vermeiden Sie nach Möglichkeit direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere während der Mittagszeit. Kleidung, besonders eng gewebte/gewirkte, bietet effizienten Sonnenschutz. Auch Sonnenhut (mit breitem Rand) und Sonnenbrille nicht vergessen. Schützen Sie unbedeckte Haut durch regelmäßiges Auftragen von Sonnenschutzmitteln mit LSF 30 oder höher. Verwenden Sie für Kinder unter einem Jahr Sonnenschutzcrèmes mit physikalischen Filtern (z.B. Zinkoxid).

### Mückenschutz / Malaria

Das Vermeiden von Mückenstichen ist entscheidend für den Schutz vor Malaria und anderen durch Mücken übertragenen Infektionen. Verwenden Sie Insektenschutzmittel an Hautstellen, die nicht bedeckt sind (DEET-haltige Produkte können für Kinder ab einem Alter von 2 Monaten verwendet werden) und behandeln Sie die Kleidung mit einem Insektizid (außer den Stellen, die in den Mund genommen werden). Schlafen Sie immer unter einem Moskitonetz. Weiterführende Informationen finden Sie auf dem Informationsblatt «Schutz vor Insektenstichen und Zeckenbissen». Konsultieren Sie den Kinderarzt/die Kinderärztin, wenn eine Reise in ein Malaria-Risikogebiet geplant ist. Eine Verordnung von Medikamenten zur Malariaphylaxe ist ab einem Körpergewicht von 5 kg möglich.

### Impfungen

Alle empfohlenen Impfungen sollten gemäss Schweizerischem Impfplan durchgeführt werden. Je nach Reiseziel können zusätzliche Impfungen empfohlen sein. Für einige Reiseimpfungen gibt es Alterslimiten, z.B. ist die Gelbfieberimpfung erst ab einem Alter von 9 Monaten möglich. Für Kinder wird häufig eine Tollwutimpfung empfohlen, da ein erhöhtes Risiko für Tierbisse besteht, diese nicht immer erkannt werden (weil sie unscheinbar und klein sein können) und vor Ort nicht immer eine rasche Behandlungsmöglichkeit zu finden ist.

### Durchfall und Erbrechen

Konsequente Nahrungsmittelhygiene und Händehygiene ist sehr wichtig. Stillen Sie Ihr Baby, wenn möglich. Durchfall kann bei Babys und Kleinkindern schnell zu bedrohlichem Flüssigkeitsverlust führen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher unabdingbar. Bieten Sie Ihrem Kind regelmässig kleine Flüssigkeitsmengen an (Löffeln). Nehmen Sie eine orale Rehydrierungslösung (Pulverpräparat zum Auflösen mit Wasser) mit auf die Reise. Suchen Sie bei ausgeprägtem Flüssigkeitsverlust unbedingt einen Arzt auf.

### Fieber

Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn bei Säuglingen und Kindern während oder nach einem Aufenthalt in einem Malaria-Risikogebiet Fieber auftritt oder wenn es dem Kind schlecht geht. Bei Fieber ohne Aufenthalt in einem Malaria-Risikogebiet und nur leicht reduziertem Allgemeinzustand sollten Sie einen Arzt aufsuchen, wenn das Fieber länger als 48 Stunden anhält. Verwenden Sie ein orales Paracetamolpräparat zur Fiebersenkung (20 mg/kg, maximal 4x/Tag). Verzichten Sie auf Zäpfchen, da sich diese bei warmen Temperaturen verflüssigen können.

Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen sowie eine Haftung für eventuell eintretende Schäden kann nicht übernommen werden.