

Einreise

Virushepatitis A

- ✓ Insbesondere durch mangelnde Trinkwasser-, Lebensmittel- und Handhygiene kann die Viruserkrankung der Leber auftreten.
- ✓ Lass Dich bzgl. einer Hepatitis-A-Impfung beraten.
- ✓ Trinke nur Wasser sicheren Ursprungs. Eiswürfel sollten nur verwendet werden, wenn sie sicher mit sauberem Wasser hergestellt wurden.
- ✓ Wasche so oft wie möglich mit Seife die Hände, stets jedoch vor der Essenszubereitung und vor dem Essen. Falls Wasser und Seife nicht zur Verfügung stehen, verwenden Sie Flüssigdesinfektionsmittel.
- ✓ Obst und Gemüse sollte nur geschält und/oder gekocht verzehrt werden. Grundsätzlich sollte nur gekochtes und gebratenes Fleisch und Fisch verzehrt werden. Ungekochte Nahrungsmittel wie z. B. rohe Milch sind zu meiden.
- ✓ Halte unbedingt Fliegen von Deiner Verpflegung fern.
- ✓ Vorsicht bei ungenügend erhitzten Meeresfrüchten (Muscheln, Krabben etc.). Esse keine rohen Meeresfrüchte.
- ✓ Benutze unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen möglichst Trinkwasser aus einer Flasche [„stilles Wasser“].
- ✓ Falls kein Flaschenwasser zur Verfügung steht, verwende gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser.