

## **Neue Grippe – Influenza A Empfehlungen für Reisende**

### **Wie verhalte ich mich, wenn ich im Ausland krank werde?**

Im Erkrankungsfall können Sie selbstverständlich auch im Urlaubsort einen Arzt konsultieren.

Als EU-Bürgerin oder EU-Bürger haben Sie bei plötzlicher Krankheit während eines Aufenthaltes in einem EU-Land sowie in der Schweiz, Norwegen, Liechtenstein und Island Anspruch auf eine kostenlose oder ermäßigte Erstversorgung. Dies gilt für alle, die in einer gesetzlichen Krankenversicherung sind. Eventuell muss man in Vorleistung treten, es empfiehlt sich also jedes Rezept, jede Rechnung und Quittung aufzuheben.

### **Wie verhalte ich mich, wenn ich krank zurückkomme?**

Wenn Sie die klassischen Grippe-symptome haben, also Fieber, Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen, verzichten Sie auf Begrüßungsumarmung und Händeschütteln, beachten Sie strikt die persönliche Hygiene. Sobald möglich, rufen Sie Ihren Hausarzt an und informieren Sie ihn, er wird alles Weitere veranlassen.

Auch bei einem scheinbar banalen Infekt ist zu beachten, dass Sie andere anstecken können, die möglicherweise ein erhöhtes Infektionsrisiko haben, hier ist besondere Vorsicht geboten (z. B. Personen mit Immundefiziten, chronischen Lungenerkrankungen, Schwangere, Säuglinge im ersten Lebensjahr).

### **Wie verhalte ich mich, wenn ich engen Kontakt zu einem Kranken hatte?**

Solange Sie selbst keinerlei Krankheitsanzeichen haben, können Sie sich als gesund betrachten und sind natürlich auch arbeitsfähig. Allerdings sollten Sie bei beginnenden Grippe-symptomen einen Arzt konsultieren (s.o.).

Besondere Vorsichtsmaßnahmen gelten für Sie allerdings dann, wenn Sie beruflich mit Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko (s. o.) zu tun haben oder in Gemeinschaftseinrichtungen (Kindergärten, Pflegeheime, Schulen, Krankenhäuser u. ä.) arbeiten. Hierüber informiert Sie Ihr Gesundheitsamt.