

Checkliste für Ihre Reisevorbereitung

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr **Reisepass mindestens noch 6 Monate** nach Ihrer Abreise gültig ist. Viele Länder verlangen, dass der Pass ab Einreisedatum weitere sechs Monate gültig ist.

2. **Sprechen Sie vor der Abreise mit Ihrem Hausarzt oder einem Reisemediziner**, wenn Sie in ein Risikoland reisen, in dem Sie sich durch Insekten übertragene Krankheiten zuziehen könnten.

Fragen Sie frühzeitig vor Reiseantritt Ihren Hausarzt oder einen Reisemediziner nach der wirksamsten Malariaprophylaxe für das Land, in das Sie reisen wollen.

Stellen Sie sicher, dass Ihr Impfstatus generell auf dem neuesten Stand ist, und fragen Sie, welche zusätzlichen Impfungen für Ihr Reiseziel erforderlich sind (Gelbfieber, Typhus, Hepatitis A und B, Meningitis A und C usw.).

Beachten Sie, dass einige Impfungen zeitgleich verabreicht werden können, andere wiederum mit Zeitabstand in mehrfachen Teilimpfungen erfolgen müssen, um rundum Schutz zu bieten.

3. **Stellen Sie eine Reiseapotheke zusammen:** fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung, Salben zur Behandlung von Hautreizungen wie Sonnenbrand, Antihistaminika, Augenspülung für Bindehautentzündungen, Desinfektionsmittel, Wasserentkeimungstabletten, Fieberthermometer, Pflaster, Verbandsmaterial und ggf. verschreibungspflichtige Medikamente.

4. **Besorgen Sie sich verschiedene Zahlungsmittel:** ein oder zwei Kreditkarten, Bargeld in Landeswährung und ev. Travellerschecks.

5. **Fotokopieren Sie sämtliche Reiseunterlagen:** Pass, Visa, Flugtickets, Impfpass mit Blutgruppe, Versicherungspolizzen usw. Noch besser ist es, die Unterlagen einzuscannen und in einer Datei in Ihrer E-Mailbox zu hinterlegen.

6. **Klären Sie, wie Stromspannung und Steckdosen beschaffen sind** und besorgen Sie sich ggf. einen Adapter.

7. **Ins Reisegepäck gehören weiters:** für das Reisegebiet und den/die Reisenden geeignetes Repellent, Moskitonetz und/oder Gelsenstecker, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, (aufblasbares) Reisekissen als Nackenstütze auf langen Flügen und Busreisen, Taschenlampe, eine kleine Schere, Pinzette und Papiertaschentücher.

8. **Das sollten Sie zur Hand haben:** Telefonnummer Ihrer Botschaft, Notfallnummer zur Sperrung der Kredit- und Bankomatkarte bei Diebstahl oder Verlust, Informationen über verschreibungspflichtige Medikamente und ggf. Studentenausweis.

9. **Versehen Sie alle Gepäckstücke mit Namensschildern** und einer Kontaktmöglichkeit. Wiegen Sie Ihr Gepäck zu Hause schon ab, damit Sie beim Einchecken keine bösen Überraschungen erleben.

10. **Geben Sie Ihren Wohnungsschlüssel** bei Verwandten oder Freunden ab. Hinterlassen Sie Ihren Nachbarn eine Adresse, bei der sie sich im Notfall melden können, und sagen Sie ihnen auch, wie lange Sie fort sein werden.

Viel Spaß im Urlaub!

PARAZEET



Hält Gelsen fern,
auch die hartnäckigsten!



Parazeet: Erhältlich in Ihrer Apotheke.