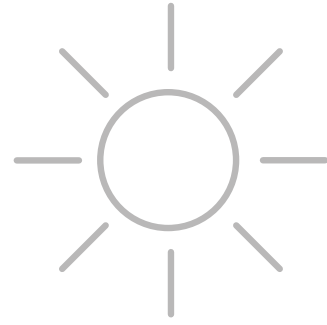


IHRE REISECHECKLISTE

DARAN SOLLTEN SIE DENKEN!



DIREKT NACH DER URLAUBSBUCHUNG:

- Prüfen, ob Sie in ein Land fahren, in dem **Krankheiten** wie Hepatitis A und B, Meningokokken-Meningitis, Tollwut, Cholera, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, Typhus oder Malaria auftreten können.
- Prüfen, ob Sie in ein **Zecken-Risikogebiet** (Karte mit Risikogebieten unter: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_FSME.html) fahren, so dass eine Impfung gegen FSME (Zeckenimpfung) ratsam ist.
- Impfstatus** der ganzen Familie überprüfen, kostenlose Reiseimpfenschutzberatung der Heimat Krankenkasse in Anspruch nehmen und individuellen Impfplan erstellen lassen.
www.heimat-krankenkasse.de/reiseschutzimpfungen (Achtung! Damit ein voller Impfschutz wirksam ist, ist es in manchen Fällen notwendig, dass Sie mehrere Impfdosen über einen längeren Zeitraum erhalten.)
- Eventuell **Auslandskrankenversicherung** abschließen. Der Abschluss ist empfehlenswert, um z.B. die Kosten für einen Rücktransport abzusichern. Bei der Barmenia erhalten unsere Versicherten Sonderkonditionen: www.bkk-extraplus.de
- Auslandskrankenschein** in Papierform bei der Heimat Krankenkasse beantragen, falls Sie in Ländern wie Türkei, Tunesien oder Bosnien-Herzegowina Urlaub machen. Schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an info@heimat-krankenkasse.de mit folgenden Angaben: Reiseland, Reisezeitraum, mitreisende Familienangehörige. Wir schicken Ihnen dann so schnell wie möglich die fertigen Unterlagen zu.
- Sich über den Reiseveranstalter/das Hotel informieren, ob für den Notfall **deutsch- oder englischsprachige Ärzte vor Ort** sind und wo das nächste Krankenhaus ist.

KURZ VOR REISEANTRITT:

- Ausweis/Reisepass und **Krankenversichertenkarte** eingepackt?
- Ausreichend **Sonnenschutz**, wie Sonnenschirm, Strandmuschel, Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencreme eingepackt?
- Reiseapotheke** mit allen wichtigen Medikamenten eingepackt?
 - » Pflaster, Verbandszeug und Schere
 - » Wunddesinfektionsmittel
 - » Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel
 - » Mittel gegen Erkältungen
 - » Sonnenschutz und Gel gegen Sonnenbrand
 - » Insektenschutz und Juckreiz stillende Mittel
 - » Pinzette oder Zeckenkarte
 - » Durchfallmittel/mildes Abführmittel gegen Verstopfungen
 - » eventuell Mittel gegen Reiseübelkeit
 - » eventuell Mittel gegen Allergien
 - » alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen (Insbesondere bei Vorerkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten Sie Rücksprache mit Ihrem behandelnden Hausarzt oder Apotheker halten.)

