


# NAMIBIA

## Malaria Verbreitungsgebiet

### Malariarisiko

Mittel	
Hoch	



KEEP MALARIA OUT!

# MOSSI NETS



Bitte besuchen Sie uns in unserer Fabrik in Otavi,

Garden Street, PO Box 163

Tel/Fax: 067 240411 / 234011

eMail: hellweg@iway.na

Wir haben das richtige Miskito-Netz für Sie!



MINISTRY OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES

## MALARIA VERHÜTUNG IN NAMIBIA

## RICHTLINIEN FÜR TOURISTEN



KEEP MALARIA OUT!

# MOSSI NETS

Stand März 2009

### Malaria Verhütung

#### Richtlinien des Gesundheitsministeriums für Touristen

Diese Empfehlungen sollen Ihnen am Beginn Ihrer Tour in Namibia die nötigen Informationen geben, um sicher zu stellen, daß Sie nur gute Erinnerungen an unser schönes Land mit nach Hause nehmen.

Malaria kommt hauptsächlich in der nördlichen Hälfte Namibias vor (siehe umseitige Karte). Malaria kann eine gefährliche Krankheit sein, wenn sie nicht umgehend behandelt wird.

Malaria wird übertragen durch den Stich einer infizierten Mücke (Anopheles), die normalerweise nach dem Dunkelwerden aktiv wird.

Touristen in Namibia können das Malaria Risiko weitestgehend reduzieren durch den Schutz gegen Mückenstiche und durch Prophylaxe.

#### Die persönlichen Schutzmaßnahmen:

Während Ihrer Tour durch Namibia sollten Sie folgende Schutzmaßnahmen gegen Mückenstiche unbedingt beachten:

- **Unter einem Moskitonetz schlafen, wenn die Mücken aktiv sind (besonders zwischen 20.00h und 6.00h). Moskitonetze erhöhen den Schutz. Eine Auswahl von Moskitonetzen gibt es hier aus lokaler Herstellung in allen Postämtern.**
- **Zwischen Abend- und Morgendämmerung lange Hosen und lange Ärmel**

*tragen. Dunkle Farben werden von Moskitos bevorzugt.*

- **Auf freien Hautflächen Mosquito-Repellent aufbringen. Am besten Creme mit Diethyl Toluamide (deet) oder Dimethyl Phthalate verwenden.**
- **Räucherspiralen und -plätzchen auf der Basis Pyrethrum verwenden.**
- **Gebrauch von Insektenspray ist wirkungsvoll, wenn der Raum später das Eindringen von Moskitos verwehrt.**
- **Schlafen in Räumen, die Fenster und Türen mit Moskitogazennetz haben. Fenster und Türen geschlossen halten.**

#### Prophylaxe

Prophylaxe, die vorbeugende Einnahme von Medizin, sollte zusammen mit den vorgenannten Schutzmaßnahmen Anwendung finden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Besucher in Namibia und für Leute aus Malaria-freien Gebieten Chloroquine und Proguanil.

#### Chloroquine

Erwachsene (auch schwangere Frauen): 2 Tabletten wöchentlich (300 mg Basis)  
Beginn: eine Woche vor der Reise, einmal wöchentlich während des Aufenthalts im Malaria Gebiet und weitere sechs Wochen nach dem Verlassen des Malaria Gebiets.

- Kinder: 5 mg / Kg Gewicht in den gleichen Zeitabständen wie Erwachsene.
- 100% stillende Babys: 2,5mg / Kg
- teilweise stillende und Flaschenbabys: 5 mg / Kg

#### Proguanil

Erwachsene (auch schwangere Frauen): 2 Tabletten täglich (200 mg Basis) Beginn: einen Tag vor der Reise, und täglich während des Aufenthalts im Malaria Gebiet und weitere sechs Wochen nach dem Verlassen des Malaria Gebiets.

- Kinder: 3 mg / Kg Gewicht in den gleichen Zeitabständen wie Erwachsene.
  - 100% stillende Babys: 1,5 mg / Kg
  - teilweise stillende & Flaschenbabys: 3mg / Kg
- Proguanil ist zusätzlich zu Chloroquine zu nehmen.

Wenn Sie eine Medizin-Allergie oder eine chronische Krankheit haben oder andere Medizin oder Impfungen nehmen, ist es angeraten, Ihre Arzt vor dem Urlaub zu konsultieren. Prophylaxe allein kann Ihnen keinen kompletten Schutz gegen Malaria geben, besonders in Gebieten mit der Verbreitung der Chloroquine-resistenten Plasmodium falciparum Malaria.

#### Achten Sie bitte auf folgende Symptome, die für Malaria typisch sind:

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gliederschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, Durchfall und Übelkeit. In dem Falle suchen Sie möglichst schnell einen Arzt auf. Wenn Sie nach Ihrem Urlaub grippe-ähnliche Symptome haben, suchen Sie bitte auch Ihren Arzt auf und informieren ihn über Ihren Aufenthalt im Malaria Gebiet.

Es ist angeraten, daß schwangere Frauen, Babys und ganz alte Leute sich gut überlegen sollten, ob sie in Gegenden und zu Zeiten, wo die Übertragung von Plasmodium falciparum vorkommt, fahren sollten.

Wenn sie die obigen Richtlinien beachten, ist die Gefahr, Malaria zu bekommen, minimal und Sie können Ihre Reise voll genießen.