

Mückenschutz

Kein Stich keine Infektion

**Viele Infektionserkrankungen werden von Stechmücken übertragen.
z.B. Malaria, Dengue-Fieber, japanische Encephalitis, Zika-Virus-Infektion**

**Verwenden Sie hochwirksame Mückensprays mit DEET 40% , Icaridin,
z.B. NoBite, Anti-Brumm**

**Einreiben von unbedeckten Hautstellen mit mückenabweisenden Cremes, Lotionen oder
Sprays.**

**Die Wirkdauer richtet sich nach der Zusammensetzung des Mittels.
Nach jedem Waschen und Schwitzen
Sonnenschutzmittel sollten vor Insektenschutzmitteln getragen werden.**

In der Dämmerung und während der Nacht in mückengeschützten Räumen aufhalten!

Dazu gehören Räume mit Klimaanlage oder Fliegengittern vor Fenster und Türen.
Vorsicht! - bei Abendspaziergängen werden diese Räumlichkeiten nach dem Essen oft kurz für
einen Spaziergang (z.B. auf die Hotelterasse) verlassen.

Dabei ist es wichtig, - auch wenn nur für kurz, sich vor Mückenstichen zu schützen.

Imprägniertes Moskitonetz mit Aufhängepunkt
Vor der Abreise Informationen über den Schlafplatz einholen und sich ggf. ein Mückennetz
mitnehmen, dass am Schlafplatz angebracht werden kann
(z.B. in Hütten, Zelten) etc.
Moskitonetze unter die Matratze stecken

**Für Überland-Touren gilt: Schlaf- und Ruheplatz abseits von stehenden Gewässern,
Wassergräben und Wassertonnen wählen.**

Darauf achten, dass kein stehendes Wasser in der Nähe ist, da es vielen Insekten als Brutplatz
dient. Auch kleine Wasseransammlungen sind als Brutplatz ausreichend!

Während der Regenzeit Reisen in Malaria-Hochrisikogebiete meiden
Durch die erhöhte Anzahl an Brutplätzen während den Regenzeiten, nimmt die Zahl der
Insekten, v.a. Mücken während und nach den Regenzeiten zu. Damit erhöhte sich das
Infektions- und Krankheitsrisiko

Imprägnierte Kleidung mit Mückenschutzmittel

Anti- Insekten Bekleidungsspray