

10 REGELN ZUR VORBEUGUNG VON REISEDURCHFALL BEI KINDERN



❖ **Denken Sie auch rechtzeitig an eventuell erforderliche Reiseimpfungen, auch hierzu beraten wir Sie gerne**

Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!

**Ihr Team der Praxis
Dr. med. Maria Sina und Partner**

**Überörtliche BAG
Frankenstraße 244
45134 Essen
Telefon 0201 - 472043
www.kinderarztpraxis-stadtwald.de**

1. Gestillte Kinder während der Reise weiterstillen Vor dem Essen oder dem Zubereiten von Essen
2. Hände waschen mit Seife oder Händedesinfektion mit alkoholischen Desinfektionsmitteln
3. Nur (sicher) abgefülltes oder gekochtes Wasser zum Trinken und zum Zähneputzen verwenden
4. Getränke und Eiswürfel nur mit gekochtem oder abgefülltem Wasser herstellen
5. Nur pasteurisierte Milch und Milchprodukte verwenden
6. Sorgfältig auswählen, wo Sie essen gehen - Lokale und Orte mit offensichtlich schlechten Verhältnissen meiden
7. Nur gut gekochte/gegarte Lebensmittel essen, die heiß serviert werden; nur gekochtes Gemüse und geschälte Früchte essen
8. Rohen Fisch und Seefrüchte meiden
9. Straßenessen vermeiden
10. Gesunde Snacks für Kinder bereithalten, um die Versuchung durch fremdes Essen zu vermeiden