

## Wie kann man Wanzen vorbeugen

Meiden Sie Orte wo diese Insekten bekanntlich oder vermutlich vorkommen.

Lassen Sie Ihre Rucksäcke oder Gepäck nicht in der Nähe von Betten stehen.

Untersuchen Sie gründlich Matratzen, Bettwäsche, Möbel usw. ebenso Ihr eigenes Zubehör.

Überprüfen Sie Kleidersäume und entfernen Sie die Wanzen die Sie evtl. auffinden. Waschen Sie Ihre Kleidung mit heissem Wasser (60° - 70° C).

Tragen Sie ein entsprechendes Insektenschutzmittel auf die gesamte Körperoberfläche auf, insbesondere bei Nacht. Diese Produkte müssen zur äußeren Anwendung registriert und zugelassen sein.

Wenn Sie Wanzen entdecken, benachrichtigen Sie bitte den *Hospitalero* (Herbergsverantwortlichen).



## Wie man Wanzenstiche behandelt

Waschen Sie die betroffenen Körperteile mit Wasser und Seife. Wenn der Juckreiz und die Irritation sehr stark sind, tragen Sie eine mildernde Lotion auf, die Sie in jeder Apotheke erwerben können.

Wenn der Juckreiz unerträglich wird, die allergische Reaktion sehr intensiv ist oder Hautinfektionen auftauchen, suchen Sie sobald wie möglich einen Arzt auf.

Es ist zu empfehlen, daß Sie sich nicht kratzen, da auf diese Weise Infektionserreger die sich auf der Haut befinden in die Wunde eindringen können und von dort aus sich verbreiten können.

Bettwanzen sind nach heutigen Erkenntnissen keine Überträger von pathogenen Erregern (Viren, Bakterien, Pilze, usw.) und sind demnach nicht zuständig für Krankheitsübertragungen.



## Empfehlungen für Pilger

### Vorbeugung von Umweltrisiken für die Gesundheit auf dem Jakobsweg



## Für menschlichen Konsum geeignetes Wasser

Trinken Sie nur sanitärisch kontrolliertes Wasser, bevorzugt aus öffentlichen Wasserversorgungen.

Entlang des Weges werden Sie unterschiedliche Quellen finden, die nicht an das Ortsnetz angeschlossen sind. Hinweisschilder informieren Sie über die Wasserqualität.



Vermeiden Sie es Wasser aus Bächern, kleinen Flüssen oder nicht kontrollierten Quellen zu trinken.

## Sonnenschutz und Hitzschlag

Vermeiden Sie es an heißen Tagen während der Mittagszeit zu gehen. Erholen Sie sich an kühlen Orten.

Trinken Sie mehr Wasser und Fruchtsäfte, vor allem schon bevor Sie durstig sind.

Vermeiden Sie Sonnenbrände. Tragen Sie Sonnencreme mit geeignetem UV-Schutz auf und halten Sie Ihre Haut hydratiert.

Tragen Sie leichte und helle Kleidung. Benutzen Sie Hüte, Mützen und Sonnenbrillen mit UV-Filter.

## Hygiene und persönliche Pflege

Achten Sie auf Ihre persönliche Hygiene, trocknen Sie sich gründlich nach dem Baden oder Duschen ab um die Vermehrung von Pilzen zu verhindern.

Tragen Sie geeignete Schuhe zur Vorbeugung potentieller Infektionen wenn Sie Gemeinschaftsduschen oder -Umkleideräume benutzen.

Vermeiden Sie Wunden. Tragen Sie gemütliche Schuhe und Kleidung. Vaseline auf der Haut hilft sie vorzubeugen.

Planen Sie die Ettapen, Ernährung und Pausen gründlich ein und treiben Sie Ihre Kraft nicht zum Äußersten.

In Begleitung ist immer besser als allein ...

Im Notfall wählen Sie bitte die Notrufnummer 112.



## Wie kann man Zeckenbissen vorbeugen

Meiden Sie das Laufen durch hohes Gras und bedecken Sie Arme und Beine um den direkten Hautkontakt zu verhindern.

Wenn Sie von einer Zecke gebissen werden, suchen Sie ein medizinisches Zentrum auf, damit sie dort mit der geeigneten Pinzette entfernt und die Wunde desinfiziert werden kann.

Wenden Sie keine alten Hausmittel für das Entfernen der Zecken, da sie das Risiko einer Ansteckung von Krankheiten erhöhen.



## Chemische Sicherheit

Verhindern Sie weitgehend eine Aussetzung auf chemische Produkte. Betreffend Pflanzenschutzmittel:

- Essen Sie keine Produkte aus frisch behandelten Feldern.
- Meiden Sie die Wiederbenutzung von Behälter für Pestizide
- Meiden Sie die Nähe zur Produktwolke während der Behandlungen