



Einmal Urlaub und gesund zurück

So schützt man sich unterwegs

Wer verreist, sollte gewisse Vorsichtsmaßnahmen einhalten – auch wenn er gegen Covid-19 geimpft ist. Dr. Gérard Schockmel, Infektiologe an den Robert-Schuman-Kliniken, gibt Tipps, die die Ansteckungsgefahr mindern.

Text: Manon Kramp

Dos & Don'ts

Impfung ist der beste Schutz. Den größten Fehler, den Geimpfte aber machen können, ist anzunehmen, dass sie alle Sicherheitsmaßnahmen außer Acht lassen können. Das gilt umso mehr für nur teilweise geimpfte Personen. Man sollte nicht vergessen, dass in vielen Ländern weit weniger Menschen geimpft sind als hierzulande und auch die epidemiologische Lage kann im Urlaubsland schlechter sein. Kommen viele Menschen – oftmals Touristen aus aller Welt – zusammen, ist es sinnvoll, in Räumlichkeiten eine Maske zu tragen, sogar wenn man geimpft ist.

Schlecht belüftete Räume, in denen sich Fremde befinden, sollte man meiden, genauso wie Menschenansammlungen, und Distanz zu anderen halten – zumal wenn man nicht weiß, wer geimpft oder vulnerabel ist und wie genau jemand die Hygienevorschriften nimmt. Diese sollte man auch selber respektieren – Hände oft waschen oder desinfizieren und beim Husten und Niesen sich von anderen abwenden.

Ansteckungsgefahr bei der Anreise

Sicher reist man im Auto mit Menschen des eigenen Haushalts oder solchen, die geimpft sind. In Zug oder Bus sitzt man mit vielen Fremden zusammen und in der Regel wird nicht kontrolliert, ob man geimpft oder negativ getestet wurde. Maske tragen ist demnach empfohlen. Für Flugzeugreisen muss man normalerweise einen negativen Covid-Check vorweisen und eine Maske an Bord tragen. Da sich in der Flugzeugkabine viele Menschen auf engem Raum befinden, kann man auf eine FFP2-Maske zurückgreifen, die Aerosole noch besser abhält als eine chirurgische Maske. So schützt man sich auch im Flughafengebäude – besonders dann, wenn man dicht an dicht steht: beim Schlange stehen zum Einchecken, der Sicherheitskontrolle sowie im Shuttlebus zum Flieger.

Schutz gegen Varianten

Mit den Menschen zirkulieren auch die Virusvarianten. Laut einer britischen Studie behalten die mRNA-Impfstoffe wie jener von Pfizer/BioNTech und Vektorimpfstoffe wie AstraZeneca bei Virusvarianten eine hohe, wenn auch leicht reduzierte Wirksamkeit. 14 Tage nach der zweiten Injektion wurde für Pfizer eine Wirksamkeit von 93 Prozent gegenüber der Alpha-Variante und von 88 Prozent gegenüber der Delta-Variante ermittelt. Für AstraZeneca lagen die Werte bei 66, respektive 60 Prozent. 66-prozentiger Schutz bedeutet nicht, dass die anderen 34 Prozent gar keinen Schutz aufgebaut haben. Bekommt ein Erkrankter leichte Kopfschmerzen heißt das also nicht, dass der Impfstoff gar nicht wirkt – ohne ihn wäre der Krankheitsverlauf sicher schlimmer. Erst partiell Geimpfte verfügen aber nur über einen eingeschränkten Schutz. Sie und ungeimpfte Personen bilden das Reservoir, über das sich die Delta-Variante momentan ausbreitet.

Risiken am Urlaubsort

Idealerweise hält man sich mit Menschen auf, die geimpft sind. Den größten Unterschied macht es, ob man sich drinnen oder draußen befindet. Am Strand oder an einem offenen Pool ist das Risiko einer Ansteckung gering. Ist das Schwimmbad allerdings überfüllt, sieht die Sache anders aus, genauso wie bei einem Indoor-Becken.

Ob Zuhause, auf dem Campingplatz oder in einer Ferienwohnung: Für die Mitglieder eines Haushalts bedeutet dies keine Umstellung. Stoßen aber weitere Personen dazu, ist es wichtig zu wissen: Sind sie geimpft oder negativ getestet?

Bei Restaurantbesuchen sollte man stets eine Terrasse dem Innenraum vorziehen. Wer nicht am Tisch sitzt: „Maske auf und Distanz halten!“

Überall heißt es aufpassen bei sanitären Anlagen und gemeinschaftlich genutzten Räumen. Innenbereiche, in denen man sich aufhält, sollten gut durchlüftet sein. Ist dies nicht der Fall, solche Orte meiden. Der Aufenthalt auf Kreuzfahrtschiffen bietet keine ideale Voraussetzungen – vor allem für vulnerable Personen. Man hält sich zwar oft über, aber zumeist unter Deck und mit vielen Menschen gleichzeitig auf.

Kinder unter 12 Jahren werden derzeit noch nicht geimpft und bei den 12- bis 15-Jährigen sind nur wenige geimpft. Ungeimpft sind sie nicht vor einer Corona-Infektion geschützt und können dann gegebenenfalls auch andere infizieren. Kinder sollen weniger ansteckend sein als infizierte Jugendliche und Erwachsene. In Kids Clubs oder Spielparks kommen viele Kinder unterschiedlicher Herkunft zusammen. Eltern sollten sich daher informieren welche Sicherheitsregeln dort zur Anwendung kommen – in Theorie und Praxis.

Gut gewappnet

In manchen Ländern treiben neben Corona noch weitere Erreger ihr Unwesen. Um sich vor diesen zu schützen, sollte man Routine-Impfungen wie etwa Tetanus rechtzeitig auffrischen. Auch bei Kindern muss das Impfschema komplett sein. Jugendliche und anfällige Personen sollten sich gegen Meningokokken impfen lassen, besonders in Regionen in denen diese Erreger endemisch sind.

Ältere Menschen, die in den Monaten Mai bis November die Südhalbkugel bereisen wollen, sollten sich gegen Grippe impfen lassen, dort herrscht dann Winter. In den Tropen ist das ganze Jahr über Grippesaison. Auch eine Impfung gegen Pneumokokken empfiehlt sich bei Kindern und älteren Erwachsenen.

Bei allen Aufenthalten in fremden Gefilden ist eine Impfung gegen Hepatitis A ratsam, bei Reisen in Entwicklungsländer auch eine gegen Hepatitis B. Je nach Destination sollte man eine Gelbfieberimpfung vornehmen und rechtzeitig an eine Malariaprophylaxe denken.

Weitere Reiseinfos für tropische Länder bietet die Travel Clinic des Centre Hospitalier Luxembourg (CHL) [centre.chl.lu/fr/service/travel-clinic](https://www.centre.chl.lu/fr/service/travel-clinic)