

# Checkliste: Wasser-Sicherheit auf Reisen

Insbesondere warme Länder haben immer wieder mit Infektionen zu kämpfen. Unsere Checkliste für die Wasser-Sicherheit auf Reisen hilft Ihnen dabei, sicher zu reisen.



## Abgefülltes Wasser

Trinken Sie nur abgefülltes Wasser aus verschlossenen Flaschen. Vermeiden Sie Leitungswasser, Eiswürfel und das Schlucken von Wasser beim Duschen oder Zähneputzen. Auch Gerichte wie Salate, die mit Leitungswasser gewaschen werden, sind mit Vorsicht zu genießen.



## Gut gekochte oder gebratene Speisen

Essen Sie nur gut gekochte oder gebratene Speisen, die heiß serviert werden. Verzichten Sie auf ungeschältes Obst und Gemüse, es sei denn, Sie können es selbst schälen.



## Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände

Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände mit Seife und Wasser, insbesondere vor dem Essen und nach dem Toilettengang.



## Saubere und trockene Teller, Gläser, Tassen und Besteck

Benutzen Sie nur saubere und trockene Teller, Gläser, Tassen und Besteck.



## Hygienestandards

Seien Sie vorsichtig beim Essen von Speisen von Straßenständen oder auf Märkten, da die Hygienestandards variieren können.



## Rohmilch und ungekochte Milchprodukte

Vermeiden Sie den Verzehr von Rohmilch und ungekochten Milchprodukten wie ungesalzener Butter, Frischkäse oder hausgemachten Eiscremes.



## Impfungen

Informieren Sie sich im Voraus über eventuell notwendige Impfungen oder prophylaktische Medikamente für das Reiseland.



## Wasserfilter

Greifen Sie unter Umständen auf mobile Wasserfilter zurück. Einige dieser Filter können unter anderem durch Aktivkohle sowohl mikrobielle Verunreinigungen als auch Schwermetalle innerhalb von Sekunden aus dem Wasser entfernen, sodass Sie selbst das Wasser aus fließenden Gewässern trinken könnten. Informieren Sie sich zuvor, welche Verunreinigungen Ihr spezifischer Wasserfilter entfernen kann.