

Vorbeugung von Reise-Durchfall

	Problematisch	Empfehlenswert
Trinken	Leitungswasser	Saft und Mineralwasser aus
	Eiswürfel	verschlossenen Flaschen und
	offene Fruchtsäfte	Dosen
	Getränke aus bereits geöffneten	für Kaffee und Tee nur
	Flaschen	abgekochtes Wasser
	Speiseeis	verwenden
Essen	kaltes Buffet	durchgegartete Speisen, die
	Rohkost, Salate	noch warm sind
	rohe Wurstwaren	Obst gut waschen und
	roher Fisch	schälen
	ungeschältes Obst	koch es, brat es, schäl es
	von Hand geformte Speisen	oder vergiss es
Hygiene	Gemeinschaftshandtücher	Hände oft, mindestens aber
	Baden am Pool	vor jedem Essen, mit Seife
		waschen
		Zähne mit Mineralwasser
		putzen