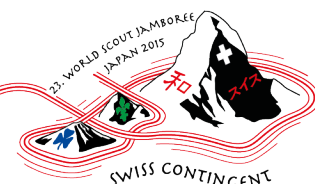


# FAQ- Fragen und Antworten des SMS15 (SwissMedicalTeam Jamboree 15)



## F: Warum all diese Fragen zur Gesundheit?

A: Ein Jamboree in Japan mit über 30'000 TeilnehmerInnen aus aller Welt- was für ein Erlebnis! Doch dieses Erlebnis kann schnell vorüber sein oder nicht gleich genossen werden, solltest du dich verletzten oder krank werden. Hierfür ist eine gewisse Prävention notwendig und eine gute medizinische Versorgung sinnvoll. Es wäre ja schade, wenn du dich so lange auf dieses tolle Lager gefreut hast und am Schluss gar nicht viel mitbekommen würdest.

Für eine möglichst reibungslosen Ablauf bei einem Notfall haben wir von dir schon die wichtigsten medizinischen Daten (Angaben zur Gesundheit, Medikamenten, Krankenkassenkopie, Impfausweis etc.) gesammelt.

Bitte seid auch ihr ein bisschen vorsichtiger als in einem normalen Sommerlager- das Jamboree ist auch ohne Verletzungen speziell genug.

## F: Was ist speziell in Japan bezüglich meiner Gesundheit?

A: Japan hat ein gutes Gesundheitssystem und eine gute Versorgung. Die Standards sind mit denjenigen der Schweiz zu vergleichen.

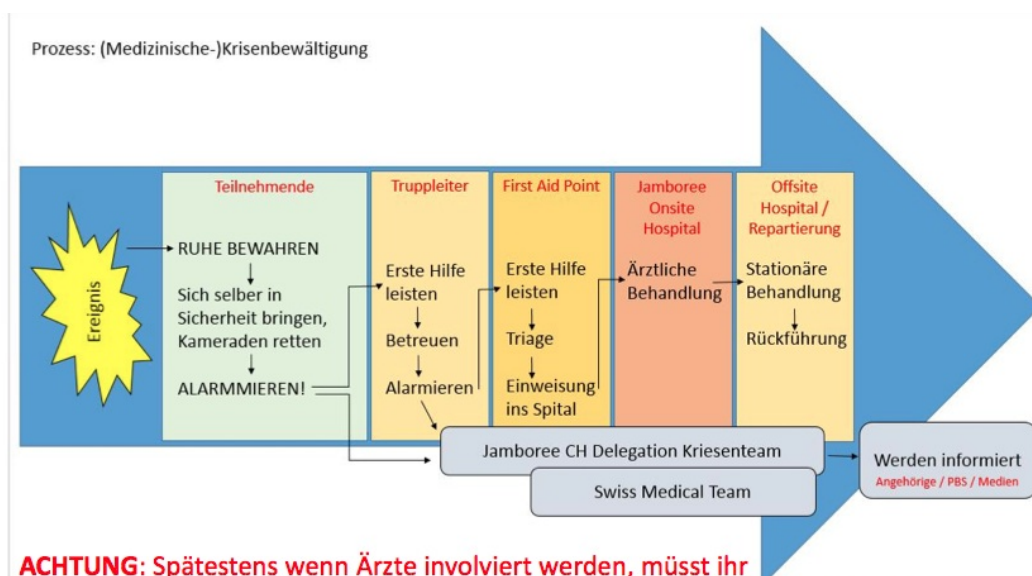
In den Gebieten, wo die Schweizer Delegation hinreisen wird, kommen keine tropischen Erkrankungen vor, gegen welche man sich besonders schützen müsste oder spezielle Vorbereitungen treffen könnte. Für allgemeine vorsorgliche Massnahmen siehe auch Sonnen- und Mückenschutz, für die wichtigsten Impfungen (generell werden alle Impfungen aus dem Schweizer Impfplan empfohlen) s. unter Impfungen.

## F: Was mache ich, wenn ich im Jamboree krank werde oder mich verletzte?

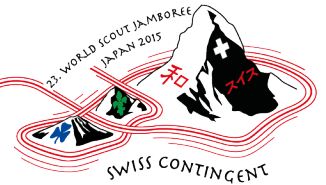
A: Wenn du dich vor Ort krank fühlst oder du dich verletzt hast, wende dich bitte immer als erstes an deine/n TruppleiterIn, für kleinere Probleme hat er eine gut ausgerüstete Apotheke bei sich und kann dir meistens helfen.

Falls nicht, kannst du mit oder ohne den/die TruppleiterIn zum SMS15 (SwissMedicalServices 2015) kommen. Hier werden dir die beiden Delegationsärzte helfen und mit dir schauen, was weiter getan werden muss. Sie haben Material dabei, um dir bei den wichtigsten und häufigsten Erkrankungen helfen zu können. Normalerweise ist das SMS15 am Morgen und am Abend je für 2-3 Stunden geöffnet. Lokalisiert sein wird es beim Delegationszelt in der Mitte des Lagerplatzes beim World Scout Center. Die genauen Öffnungszeiten, die Notfalltelefonnummer sowie die genaue Lokalisation wird dir auf einem kleinen Notfallzettel zu Beginn des Jamborees. Verteilt werden.

Zudem wird es Erste-Hilfe-Stationen auf dem Jamboree-Gelände geben, welche für alle verfügbar sind. Schwerwiegendere Erkrankungen werden im kleinen Spital auf dem Gelände oder etwas schlimmere Erkrankungen im nahegelegenen Spital gleich ausserhalb des Geländes behandelt werden.



**ACHTUNG: Spätestens wenn Ärzte involviert werden, müsst ihr die Notfallnummer anrufen oder euch im DL Zelt melden um uns zu informieren!**



### **F: Hilfe, was mache ich, wenn ich im japanischen Spital nichts verstehe?**

A: Wenn du tatsächlich in das Spital kommen würdest, werden dich deine Truppleiter gut unterstützen und dir mit der Übersetzung helfen. Zudem werden die beiden Delegationsärzte in das Spital kommen und mit den Ärzten vor Ort abklären, was diese empfehlen. Somit können sie dir alles genau erklären und auch mit deinen Angehörigen telefonieren.

### **Sonnen- und Mückenschutz**

Neben alltäglichen Erkrankungen und kleineren Unfällen/Verletzungen wird uns vor allem die hohe Temperatur zu schaffen machen. Bitte denkt an konsequenten Sonnenschutz (mindestens Kopfbedeckung und ausreichend Sonnencreme, Sonnenbrille, luftige Kleider welche mindestens die Schultern bedecken sowie vermeiden von Sonne zwischen 12.00-15.00 Uhr) und versucht viel zu trinken (mindestens 2 Liter, bei Sonnenschein noch mehr). Einen Teil der Utensilien werdet ihr auch von uns im Delegationspaket erhalten.

Die „Sonnenschutz“-Spiele, welche ihr in eurem Trupp spielen werdet, helfen Sonnenstiche und Hitzeschläge zu verhindern.

Zudem werden uns eventuell auch die Mücken ein bisschen zu schaffen machen. Mückenspray und luftige, langärmelige Kleider sind daher mitzubringen (und auch zu gebrauchen ☺)

### **F: Welche Impfungen werden für die Teilnahme am Jamboree empfohlen, welche sind obligatorisch?**

A: Wir möchten alle nochmals darauf aufmerksam machen, dass die **Masern-Impfung obligatorisch** ist. Diese besteht im Regelfall aus zwei durchgeführten Masernimpfungen (meist in der frühen Kindheit).

Falls man die Masern durchgemacht hat, muss dies euer Hausarzt mittels eines Bluttests nachweisen. Davon wird dann eine Kopie benötigt.

Ansonsten sind vor allem die „normalen“ Impfungen wichtig und von uns **empfohlen\***:

Gegen Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Polio), Mumps, Röteln, Meningokokken und auch Hepatitis B.

Überprüfe zusammen mit Deinem Hausarzt auf jeden Fall deinen Impfausweis, ob diese Impfungen noch aktuell sind, möglichst bald, sodass ihr noch Zeit habt, diese noch nachzuimpfen, bevor wir in's Jamboree gehen.

Eine Impfung gegen Japanische Enzephalitis wird nicht generell empfohlen, da die Krankheit in Japan nur noch in sehr ländlichen Gegenden auftritt.

Falls ihr nicht genügend gegen Masern geimpft seid, haben wir (vom SMS15) euch kontaktiert und gebeten, dies nachzuholen. Bei der Wundstarrkrampf- (Tetanus-) Impfung haben wir euch an eine Auffrischung erinnert, falls die letzte mehr als 10 Jahre zurück liegt.

\*siehe auch Informationen des BAG (Bundesamt für Gesundheit)

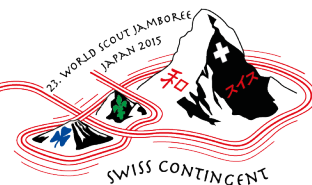
<http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00685/14669/index.html?lang=de>

### **F: Was mache ich, wenn ich mich im Trupp nicht wohl fühle, ich ständig geplagt werde oder sonst was passiert, was ich nicht möchte?**

A: Wichtig ist, dass du mit deinen Problemen bald zu deinem Truppleiter/ deiner Truppleiterin gehst. Kommt er/sie nicht weiter oder willst du direkt Kontakt mit jemandem ausserhalb, so kannst du dich direkt oder mit deinem TruppleiterIn beim SMS15 (SwissMedicalServices 2015) melden.

### **F: Welche Medikamente usw. muss ich mitbringen?**

A: Falls du auf eine regelmäßige Einnahme von Medikamenten angewiesen bist solltest du unbedingt einen ausreichenden Vorrat für den gesamten Aufenthalt dabei haben. Das gilt vor allem für eventuelle Notfallmedikamente bei Allergien, Asthma usw.! Die Gefahr für Anfälle ist unterwegs etwas höher als zu Hause. Es



empfeht sich, die Medikamente im Handgepäck zu transportieren. Dort können sie nicht mit dem Reisegepäck verloren gehen. Der medizinische Standard in Japan ist absolut vergleichbar mit dem bei uns. Es kann aber sein, dass dort andere Medikamente gegen deine Erkrankung gängig sind und du deine Medikamente unter anderem Namen oder nicht in der gleichen Dosierung bekommen kannst.

Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten ist es zur Sicherheit sinnvoll, eine Bescheinigung dabei zu haben, dass die Medikamente für dich bestimmt sind. Die kann dein Hausarzt ausstellen.

Wenn deine Medikamente besonders gelagert werden müssen, nimm bitte mit den Delegations-Ärzten Kontakt auf (med@jamboree.ch)

### **F: Gibt es in Japan Zollbeschränkungen für Medikamente?**

A: Ja. Eingeführt werden dürfen nur Medikamente für den Eigengebrauch in der entsprechenden Menge (Monatsration bei verschreibungspflichtigen Medikamenten, 2-Monatsration bei sonstigen). Auskünfte hierzu gibt es auf der Homepage des „Ministry for Health, Labour and Welfare“ (<http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/pharmaceuticals/01.html>).

### **F: Wie sind die Medikamente zu nehmen, welche ich in der Schweiz immer zur gleichen Zeit nehmen muss (z.B. Antibaby-Pille, Hormonpräparate, Asthma-Spray)?**

A: Eine für alle Medikamente geltende Regel gibt es leider nicht, obschon die meisten so eingenommen werden wie zu Hause (sprich z.B. auch in Japan am Morgen nach dem Frühstück). Bist du dir unsicher, so kontaktiere deinen Hausarzt oder allenfalls die Delegationsärzte.

### **F: Was kann ich mich vor Reisedurchfall schützen?**

A: Niemand will auf der Reise an Durchfall erkranken, vor allem auch weil dies auch gefährlich werden kann. Am wichtigsten sind hier folgende Grundregel zu Nahrungsmittel zu empfehlen (gemäss [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)), welche in einem Pfadilager jedoch nicht immer eingehalten werden können.

**Wasser:** das Leitungswasser auf dem Jamboree-Gelände ist trinkbar. Achtet jedoch darauf, dass ihr kein Wasser ungekocht trinkt, welches länger herum gestanden ist.

**Grundregel:** gut gekochte Speisen vorziehen.

**Gemüse und Früchte:** selber waschen, trocknen und schälen.

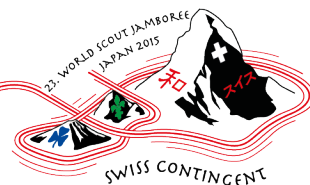
**Achtung:** auf rohe Salate, Wurstwaren, rohe oder leicht gekochte/gebratene Meeresfrüchte, Mayonnaise, Eiscreme, Buttercreme, usw. besser verzichten.

**Hygiene:** nur individuelle Handtücher benutzen.

Falls es dich doch erwischen sollte solltest du frühzeitig beginnen häufig und in kleinen Mengen zu trinken, am besten gesüsste (Tee, Mineral) oder gesalzene Flüssigkeiten (wie Boullion z.B.). Spätestens 3 Tage nach Durchfallbeginn solltest du dich bei den Delegationsärzten oder bei einem Medizinischen FirstAid-Point vorstellen.

### **F: Muss jeder Teilnehmer eine Reiseapotheke dabei haben?**

A: Jeder Trupp wird mit einer Trupp- Apotheke ausgestattet, worin die am häufigsten gebrauchten Medikamente (Schmerzmittel, Medikamente bei Magendarm-Erkrankungen, Allergiesalben und Tabletten etc.), sowie das Material für die Versorgung von kleineren Verletzungen vorhanden sind. Somit müsst ihr also keine zusätzliche Apotheke mitnehmen, jedoch eure Medikamente, welche ihr regelmässig braucht oder im Notfall einnehmen müsst.



### **F: Müssen die ISTs (= Dienstrover) Reiseapotheken mitbringen?**

A: Für die ISTs sind insgesamt auch 2 Apotheken mit dem gleichen Inhalt vorhanden (ca. 1 pro 40 Personen), Stella und Stilz werden diese dabei haben und euch gerne helfen. Da ihr aber häufig alleine unterwegs sein werdet und evt. Noch alleine umherreisen werdet empfehlen wir euch, eine kleine Apotheke zusammen zu stellen. Diese sollte neben euren regelmässigen Medikamenten mindestens ein wenig Verbandsmaterial, Schmerztabletten, Durchfalltabletten sowie allenfalls Präservative für gefahrenlosen Sex enthalten.

### **F: Gibt es Empfehlungen für die lange Flugreise?**

A: Wenn du jung und gesund bist und noch nie Probleme mit Thrombosen („verstopfende Blutgerinnsel“) hattest empfehlen wir dir im Flugzeug immer wieder aufzustehen und ein bisschen umherzugehen. Falls du schon fest geschwollene Beine gekriegt hast, könnten Kompressionsstrümpfe helfen.

Im Zweifelsfall und wenn du schon Probleme mit Thrombosen hattest, bitten wir dich mit dem Hausarzt oder mit uns Kontakt aufzunehmen.

### **F: Ich werde vor oder nach dem Jamboree noch weiterreisen, gelten die Empfehlungen auch für mich?**

A: Nein, die Empfehlungen gelten nur für die Region und Zeit des Jamborees. Falls du also noch eigene weitere Pläne hast, musst du dich selber weiter informieren. Da kannst hier die Homepage [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch) besuchen, mit deinem Hausarzt Kontakt aufnehmen oder aber auch die Delegationsärzte um Antwort beten.

### **F: Ich bin jünger als 20 Jahre und rauche, nun ist dies ja bekanntlich verboten, was soll ich tun?**

A: Gemäss japanischem Gesetz ist das Rauchen für alle unter 20 Jahren verboten. Wahrscheinlich wird dies strikt durchgesetzt. Um nicht zu riskieren, nach Hause geschickt zu werden empfehlen wir dir mit dem Rauchen zu stoppen. Damit dies gelingt, solltest du allenfalls mit deinem Hausarzt Kontakt aufnehmen. Wenn du genügend früh mit den Delegationsärzten Kontakt aufnimmst, können auch sie dir dabei behilflich sein und dich unterstützen.

### **F: Werden wir etwas vom AKW-Unfall in Fukushima (2011) merken?**

A: Gemäss den Angaben von japanischer Seite und den Abklärungen von den weltweiten Pfadiorganisationen ist unser Lagerplatz als völlig unbedenklich einzuschätzen, dieser liegt auch mehrere hundert Kilometer von Fukushima entfernt.

### **F: Wenn mich meine Angehörigen im Jamboree kontaktieren wollen, wie geht das?**

A: Wir stellen über die 24- Stunden- Hotline (+41 44 404 51 51) aktuelle Informationen und die Möglichkeit uns zu kontaktieren. Die Personen dort werden eure Kontaktdaten aufnehmen und organisieren, dass du so bald wie möglich die Informationen kriegst und deine Angehörigen zurückrufen kannst.

### **Für weitere Fragen:**

Ist deine Frage nicht unter den oben aufgelisteten? Oder brauchst du noch weiterführende Informationen oder ein persönliches Gespräch mit den Delegationsärzten? Evt. Hilft dir das FAQ der offiziellen Jamboree-Seite in Japan weiter <http://www.23wsj.jp/faq.html#q7>, falls nicht, wende dich bitte an [med@jamboree.ch](mailto:med@jamboree.ch)