Infoblatt Jordanien

Persönliche Notfallapotheke:

Grundsätzlich wird geraten, sich vorher mit seinem Hausarzt abgesprochen zu haben, da für Erkrankungen keine Verantwortung übernommen werden kann. In der Regel gilt der übliche Impfschutz als ausreichend.

Durchfallvorbeugung: auf frisches Obst und Gemüse verzichten: Salat, Obstsalat, alles was man nicht selber gewaschen hat. Kein Problem ist Obst mit Schale: Wassermelone, Mango, etc. Ausschließlich Mineralwasser trinken. Ob man sich die Zähne mit Leitungswasser oder Mineralwasser putzt, muss jeder für sich entscheiden (siehe Infoblatt des Auswärtigen Amts).

- Perenterol und Tanacomp: hilft vorbeugend und bei akutem Durchfall
- Immodium: einzunehmen bei sehr starkem Durchfall
- Elektrolyte

Mückenstiche: Mücken sind in Jordanien nicht gefährlich, zum eigenen Schutz wird lange Kleidung empfohlen.

- Autan
- No Bite (aus der Apotheke)

Sonnenschutz: unbedingt eine Kopfbedeckung (und Sonnenbrille) mitnehmen. Vor den Ausflügen sicherstellen, dass man sich mit Wasser versorgt hat, bitte immer über den Durst trinken.

- Sonnenschutzcreme Lichtfaktor 30

Es ist immer gut ein Schmerzmittel dabei zu haben, sollte man unterwegs starke Zahnschmerzen oder ähnliches bekommen.

- z.B. Ibuprofen
- Paracetamol

Aus Hygienegründen ist es sinnvoll, eine Rolle Toilettenpapier und feuchte Tücher dabei zu haben (für unterwegs).

Kleidung:

Es wird darauf hingewiesen, dass Jordanien muslimisch geprägt ist. Shorts, Tops, etc. sollten daher ausschließlich am Strand getragen werden. Insbesondere bei den Besuchen religiöser Orte wie Moscheen und Kirchen sollten Knie und Schultern bedeckt sein. Lange Röcke und Baumwollhosen, sowie T-Shirts sind angebracht.

Für die Abende, die kühler werden könnten, sollte eine Jacke oder ein leichter Pulli mitgenommen werden.