

ЧЕСТО СРЕЩАНИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ, ЗАСЯГАЩИ ПЪТУВАЩИТЕ ЖЕНИ:

Туристическа диария

Респираторни инфекции

Инфекции на пикочните
пътища

Наранявания

ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ:

Това джобно ръководство е разработено само за образователни цели. То не може да се използва като заместител на професионален лекарски съвет. Ако имате въпроси или притеснения относно някоя от темите, споменати тук, моля, консултирайте се с вашия медицински специалист.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Всички права запазени.

Броят на жените, пътуващи в чужбина по работа, се увеличава ежегодно

В проучване от 2015 г. относно пътуващите хора е установено, че:

56%

от пътуващите жени са се разболявали в чужбина, като най-често са имали стомашно-чревни проблеми.

80%

от пътуващите жени са имали тревоги по отношение на личната си безопасност, докато са в чужбина, като най-често са се опасявали от престъпления по финансова подбуда.

11% са страдали от болести, предавани от насекоми (напр. денга, малария)

на **9%** са им се свършили лекарствата по време на пътуването

9% са били ухапани от животно

В сравнение с пътуващите мъже, пътуващите жени статистически е ПО-ВЕРОЯТНО да са изпитвали:

1. Психически стрес
2. Лекарствена реакция
3. Проблеми със зъбите

ЗДРАВНИ СЪВЕТИ ЗА ПЪТУВАЩИТЕ



ПРОУЧЕТЕ рисковете за здравето във вашата дестинация.



Направете си преглед при вашия **ЛЕКАР** и **ЗЪБОЛЕКАР**, преди да пътувате.



Проверете дали **ВАКСИНАЦИИТЕ** ви са актуални.



СЛЕДЕТЕ за избухвания на епидемии от инфекциозни болести.



Носете в багажа си комплект за **ПЪРВА ПОМОЩ** с най-необходимото.



Дръжте лекарствата в техните **ОРИГИНАЛНИ ОПАКОВКИ**.
Дръжте **КОПИЕ** на вашата рецепта при лекарството.

РЪКОВОДСТВО ЗА РИСКОВЕТЕ ПРИ ПЪТУВАНЕ ЗА ЖЕНИ



Control Risks

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ПЪТУВАНЕ

Независимо къде в света сте, важат едни и същи **ПРИНЦИПИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ**. Важно е да **РАЗБИРАТЕ** рисковете и опасностите и да ги **НАМАЛИТЕ**, доколкото е възможно.

ЗНАЙТЕ КЪДЕ ОТИВАТЕ.

ЗАПОЗНАЙТЕ се с вашата дестинация.

ПЛАНИРАЙТЕ.

ПЛАНИРАЙТЕ пътуването си предварително.

НАПРАВЕТЕ СИ ПРЕДВАРИТЕЛНА РЕЗЕРВАЦИЯ

ОНЛАЙН, когато е възможно.

РАЗБЕРЕТЕ ПОТЕНЦИАЛНИТЕ ОСНОВНИ ЗАПЛАХИ ЗА СИГУРНОСТТА

в страната, в която ще пътувате.



БЪДЕТЕ УВЕРЕНИ

и запазете самообладание в несигурни ситуации.

Използвайте вашия

РАЗУМ



Научете се да казвате:

НЕ, БЛАГОДАРЯ.

ПРОЯВЯВАЙТЕ БДИТЕЛНОСТ

спрямо заобикалящата ви среда.



ОПИТАЙТЕ СЕ ДА СЕ СЛЕЕТЕ

Не привличайте вниманието към себе си.

ИЗГЛЕЖДАЙТЕ ПОДОБАВАЩО

Обличайте се съобразно културата на страната.



Дръжте копия на важните документи отделно от оригиналите.



Винаги дръжте паспорта си в себе си.



Не носете твърде много пари в брой в себе си.



Дръжте си резервни пари, скрити на отделно място.



Използвайте кредитни или предплатени карти за пътуване.



Не носете скъпи бижута.



ИЗБЯГВАЙТЕ ДА ПЪТУВАТЕ

пеш или сами, ако е възможно.



НЕ СПОДЕЛЯЙТЕ ТАКСИТА С НЕПОЗНАТИ.

Разчитайте на транспорт с такси, осигурено от хотела, ако имате избор.



ОПИТАЙТЕ СЕ ДА ПРИСТИГНЕТЕ В ДЕСТИНАЦИЯТА СИ, ПРЕДИ ДА СЕ Е СЪТЪМНИЛО.

Избягвайте шофирането нощем.



ЗАПАМЕТЕТЕ НАЙ-ВАЖНИТЕ СИ КОНТАКТИ В МОБИЛНИЯ СИ ТЕЛЕФОН.

Подсигурете батерията винаги да е заредена.



ДАЙТЕ НА НЯКОГО у дома разписанието на вашето пътуване.



СЪОБРАЗЯВАЙТЕ СЕ с местните обичаи и традиции.