

UOBIČAJNA ZDRAVSTVENA STANJA KOJA POGAĐAJU ŽENE PUTNIKE:

Putnička dijareja

Infekcija dišnih organa

Infekcija mokraćnih puteva

Ozljede

IZJAVA O ODRICANJU ODGOVORNOSTI:

Ovaj džepni vodič je nastao samo za obrazovne svrhe. To nije zamjena za stručni medicinski savjet. Ako imate pitanja ili zabrinutosti o bilo kojoj temi koja je opisana ovdje, molim vas, posavjetujte se s vašim medicinskim stručnjakom.

© Autorska prava 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. Sva prava pridržana.

Broj žena koje putuju u inozemstvo zbog poslova povećava se svake godine

Anketa iz 2015. o putnicima je pronašla da se

56%

žena putnika razboljelo tijekom boravka u inozemstvu, najviše se radi o problemima s probavnim traktom.

80%

žena putnika je zabrinuto za svoju osobnu sigurnost tijekom boravka u inozemstvu, najviše su zabrinute zbog kriminala koji je financijski motiviran.

11% je oboljelo od bolesti koja je uzrokovana insektima (napr. tropske groznice, malarije)

9% je ostalo bez lijekova tijekom putovanja

9% je ugriziženo od strane životinje

Statistički žene putnici su **SKLONIJE** nego muškarci putnici da dožive:

1. Psihološki stres
2. Medicinsku reakciju
3. Probleme s zubima

ZDRAVSTVENI SAVJETI ZA PUTOVANJE



ISTRAŽITE zdravstvene rizike vašeg odredišta.



Otiđite na pregled kod vašeg **LIJEČNIKA** i **STOMATOLOGA** prije vašeg putovanja.



Provjerite da je vaše **CIJEPLJENJE** ažurirano.



Osigurajte da **PRATITE** izbijanje zaraznih bolesti.



Ponesite sa sobom osnovnu opremu **PRVE POMOĆI**.



Čuvajte sve lijekove u svom **IZVORNOM PAKIRANJU**. Spakirajte **PRESLIKU** vašeg recepta za lijek.

VODIČ O RIZICIMA PUTOVANJA ZA ŽENE

INTERNATIONAL
SOS

Control Risks

SIGURNOSNI SAVJETI ZA PUTOVANJE

Bez obzira gdje se nalazite u svijetu, primjenjuju se isti **SIGURNOSNI PRINCIPI**. Važno je **RAZUMJETI** rizike i opasnosti i **SMANJITI** rizik što je moguće više.

MORATE ZNATI GDJE IDETE.

UPOZNAJTE se s vašim odredištem.

OBAVITE SVOJE PLANIRANJE.

PLANIRAJTE vaše putovanje unaprijed.

PRETHODNO REZERVIRAJTE PUTEM

INTERNETA gdje god je moguće.

MORATE RAZUMJETI MOGUĆNOST GLAVNIH

SIGURNOSNIH PRIJETNJI u zemlji u koju putujete.



BUDITE SAMOUVJERENI

i ostanite smireni u neizvjesnim situacijama.

Koristite svoj

ZDRAVI RAZUM



Naučite
da kažete:

NE. HVALA VAM.

BUDITE OPREZNI

u vašem okruženju.



UKLOPITE SE U SREDINU

Nemojte privlačiti pozornost na sebe.

IZGLEDAJTE KAO DRUGI.

Oblačite se prema kulturi odjevanja određene zemlje.



Čuvajte preslike važnih isprava odvojeno od izvornika isprava.



Uvijek čuvajte vašu putovnicu kod sebe.



Nemojte nositi previše gotovine sa sobom.



Čuvajte rezervni novac sakriven zasebno.



Koristite kreditne ili putne kartice.



Nemojte nositi skupocjeni nakit.



IZBJEGAVAJTE PUTOVATI pješice ili sami kad god je moguće.



NEMOJTE DIJELITI TAKSI S NEPOZNATIM OSOBAMA.

Oslanjajte se na prijevoz hotelskih taksija ako imate izbor.



POKUŠAJTE STIĆI NA ODREDIŠTE PRIJE MRAKA.

Izbjegavajte vožnju po noći.



PROGRAMIRAJTE MOBITEL S GLAVNIM KONTAKTIMA.

Osigurajte da su vam baterije uvijek napunjene.



DAJTE NEKOME kod kuće vaš plan putovanja.



BUDITE SENZIBILNI prema lokalnim običajima i tradicijama.