

# BĚŽNÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, KTERÉ POSTIHUJÍ ŽENY NA CESTÁCH:

Cestovní průjem

Infekce dýchacích cest

Infekce močové soustavy

Zranění

## ODMÍTNUTÍ ODPOVĚDNOSTI:

Tento kapesní průvodce byl vytvořen pouze pro vzdělávací účely. Nenahrazuje doporučení profesionálního zdravotníka. Budete-li mít otázky či obavy v souvislosti s některým z výše uvedených témat, vyhledejte profesionálního zdravotníka.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.  
Všechna práva vyhrazena.

Počet žen na pracovních cestách do zahraničí každým rokem stoupá

Průzkum o cestujících z roku 2015 zjistil,

že **56 %** žen na cestách prodělalo během pobytu v zahraničí nějaké onemocnění, přičemž běžně šlo o žaludeční či střevní potíže

**80 %** žen na cestách mělo během pobytu v zahraničí obavy o osobní bezpečnost, přičemž největší obavy pramenily z finančně motivovaných trestných činů.

**11 %** bylo postiženo hmyzem přenosným onemocněním (např. horečka dengue, malárie)

**9 %** došly během cesty léky

**9 %** pokousalo nějaké zvíře

**Ze statistického hlediska je u žen na cestách na rozdíl od mužů VĚTŠÍ PRAVDĚPODOBNOST, že prodělají:**

1. psychický stres
2. reakci na léky
3. potíže se zuby

## ZDRAVOTNÍ RADY PRO CESTOVÁNÍ



**SEZNAMTE SE DŮKLADNĚ** se zdravotními riziky vaší destinace.



Před cestou absolvujte **ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKU A KONTROLU U ZUBNÍHO LÉKAŘE.**



Zkontrolujte platnost **OČKOVÁNÍ.**



Nezapomeňte **SLEDOVAT** případný výskyt ohnisek infekčních chorob.



Sbalte si s sebou lékárníčku **PRVNÍ POMOCI.**



Mějte všechny léky v **PŮVODNÍCH OBALECH.** Vezměte si s sebou k lékům také KOPII lékařského předpisu.

# PRŮVODCE RIZIKY PRO ŽENY NA CESTÁCH



**Control Risks**

# BEZPEČNOSTNÍ RADY PRO CESTOVÁNÍ

Bez ohledu na to, kde se ve světě právě nacházíte, vždy platí stejné **BEZPEČNOSTNÍ ZÁSADY**. Důležité je rizika a nebezpečí **CHÁPAT** a v maximální možné míře riziko **SNIŽOVAT**.

## VŽDY MUSÍTE VĚDĚT, KAM JDETE.

S destinací se důkladně **SEZNAMTE**.

### DŮKLADNĚ PLÁNUJTE.

**NAPLÁNUJTE** si cestu předem.

### REZERVUJTE VŠE PŘEDEM

**ONLINE** vždy, když je to možné.

### SEZNAMTE SE S POTENCIÁLNÍMI HLAVNÍMI BEZPEČNOSTNÍMI RIZIKY

země, do které cestujete.



**BUĎTE SEBEJISTÁ**  
a i v nejistých situacích zůstaňte klidná.

Uplatňujte

**ZDRAVÝ ROZUM**



Naučte se říkat:

**NE. DĚKUJI VÁM.**

**MĚJTE SE NA POZORU**

a vnímejte vždy svoje okolí.



**NEVYČNÍVEJTE  
Z DAVU**

Snažte se k sobě nepřítahovat pozornost.

**VHODNĚ SE  
OBLÉKEJTE.**

Oblékejte se v souladu s kulturou dané země.



Uchovávejte kopie důležitých dokumentů jinde, než jejich originály.



Mějte u sebe vždy cestovní pas.



Nenoste u sebe větší obnosy hotovosti.



Část peněz si ukryjte zvlášť.



Používejte kreditní nebo cestovní karty.



Nenoste drahé šperky.



**NECESTUJTE**

pěšky ani sama, kdykoliv je to možné.



**NEJEZDĚTE TAXI SPOLU**

**S CIZÍMI LIDMI.** Máte-li možnost, využijte raději hotelovou taxi službu.



**SNAŽTE SE DO DESTINACE DORAZIT PŘED SETMĚNÍM.**

Vyvarujte se řízení v noci.



**ULOŽTE SI DO MOBILNÍHO TELEFONU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ KONTAKTNÍ ČÍSLA.** Zajistěte, aby byla baterie vždy nabitá.



Itinerář cesty předejte **NĚKOMU Z BLÍZKÝCH OSOB.**



**BUĎTE VNÍMAVÁ** k místním zvykům a tradicím.