

HÄUFIGE GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN VON WEIBLICHEN REISENDEN:

Diarrhö

Atemwegsinfektionen

Harnwegsinfektionen

Verletzungen

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Dieser Taschenführer wurde zu Informationszwecken entwickelt und ist kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung. Sollten Sie Fragen oder Bedenken bezüglich eines hier beschriebenen Aspekts haben, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachkraft.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Alle Rechte vorbehalten.

Die Anzahl von Frauen, die geschäftlich ins Ausland reisen, nimmt jedes Jahr weiter zu.

Eine Umfrage im Jahr 2015 ergab, dass:

56 %

aller weiblichen Reisenden schon einmal im Ausland erkrankten, am häufigsten an Magen-Darm-Beschwerden.

sich **80 %**

aller weiblichen Reisenden im Ausland schon einmal Sorgen über ihre persönliche Sicherheit gemacht haben. Finanziell motivierte Straftaten standen dabei an erster Stelle.

11 % erkrankten schon einmal an einer von Insekten übertragenen Krankheit (z. B. Denguefieber, Malaria).

9 % ist im Verlauf einer Reise ihre Medikation ausgegangen.

9 % wurden von einem Tier gebissen.

Im Vergleich zu männlichen Reisenden ist es statistisch **WAHRSCHEINLICHER**, dass weibliche Reisende Folgendes erleiden:

1. Psychologischen Stress
2. Arzneimittelreaktionen
3. Zahnprobleme

GESUNDHEITSTIPPS FÜR REISENDE



INFORMIEREN SIE SICH über gesundheitsbezogene Risiken an Ihrem Zielort.



Konsultieren Sie vor Ihrer Abreise Ihren **ARZT** und Ihren **ZAHNARZT**.



Überprüfen Sie, dass Ihr **IMPFSCHUTZ** vollständig ist.



INFORMIEREN SIE SICH über eventuelle Ausbrüche von Infektionskrankheiten.



Packen Sie ein **ERSTE-HILFE-SET** mit der Grundausstattung ein.



Bewahren Sie alle Arzneimittel in der **ORIGINALVERPACKUNG** auf. Nehmen Sie eine **KOPIE** der Rezepte für Ihre Arzneimittel mit.

REISEFÜHRER FÜR WEIBLICHE REISENDE – VERMEIDEN VON RISIKEN



Control Risks

SICHERHEITSTIPPS FÜR REISENDE

Unabhängig von Ihrem Reiseziel gelten weltweit dieselben **SICHERHEITSGRUNDSÄTZE**. Es ist wichtig, die Risiken und Gefahren zu **VERSTEHEN** und diese soweit wie möglich zu **REDUZIEREN**.

INFORMIERT SEIN

Machen Sie sich mit Ihrem Reiseziel **VERTRAUT**.

PLANUNG

PLANEN Sie Ihre Reise im Voraus.

BUCHEN SIE IM VORFELD

Wenn möglich **ONLINE**.

RISIKOBEWUSSTSEIN

Informieren Sie sich über die **WICHTIGSTEN SICHERHEITSGEFAHREN** in dem Land, in das Sie reisen.



SEIEN SIE SELBSTBEWUSST und bleiben Sie in ungewissen Situationen ruhig.

Setzen Sie Ihren

GESUNDEN MENSCHEN-VERSTAND EIN.



Lernen Sie folgende Wörter in der Landessprache:

NEIN. DANKE.

HALTEN SIE EIN WACHSAMES AUGE auf Ihre Umgebung.



FALLEN SIE NICHT AUF! Ziehen Sie keine Aufmerksamkeit auf sich.

ANGEMESSENE KLEIDUNG

Tragen Sie der Kultur des jeweiligen Landes angemessene Kleidung.



Bewahren Sie Kopien von wichtigen Dokumenten separat von den Originalen auf.



Führen Sie Ihren Reisepass stets mit sich.



Tragen Sie nicht zu viel Bargeld bei sich.



Bewahren Sie Ersatzgeld an einem separaten Ort auf.



Nutzen Sie Kredit- oder aufladbare Karten.



Tragen Sie keinen teuren Schmuck.



VERMEIDEN SIE ES, wenn möglich, zu Fuß oder alleine unterwegs zu sein.



NEHMEN SIE KEIN TAXI MIT FREMDEN. Wenn Sie die Möglichkeit haben, nutzen Sie Hoteltaxis.



VERSUCHEN SIE VOR ANBRUCH DER DUNKELHEIT AN IHREM ZIEL ANZUKOMMEN.

Vermeiden Sie Autofahrten nach Sonnenuntergang.



SPEICHERN SIE ALLE WICHTIGEN KONTAKTPERSONEN IN IHREM HANDY. Stellen Sie sicher, dass der Akku immer aufgeladen ist.



TEILEN SIE JEMANDEM ZU HAUSE Ihre Reiseroute mit.



RESPEKTIEREN SIE örtliche Bräuche und Traditionen.