

ALMINDELIGE HELBREDSTILSTANDE, SOM PÅVIRKER KVINDELIGE REJSENDE:

Feriediarré

Åndedrætsinfektioner

Urinvejsinfektioner

Skader

ANSVARSRALÆGGELSESERKLÆRING:

Denne lommevejledning er blevet udarbejdet udelukkende til uddannelsesformål. Det er ikke en erstatning for professionelt lægeråd. Hvis du skulle have nogle spørgsmål eller overvejelser om et emne beskrevet heri, så kontakt din læge.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Med forbehold for alle rettigheder.

Antallet af kvinder, som rejser på
forretningsrejse til udlandet, stiger årligt

En undersøgelse om rejsende i 2015
viste, at

56%

af kvindelige
rejsende havde
oplevet sygdom,
mens de var i
udlandet, hvor det
mest almindelige
var maveproblemer.

80%

af kvindelige rejsende
var bekymrede for
deres sikkerhed, mens
de var i udlandet, hvor
økonomisk motiverede
forbrydelser var den
største bekymring.

11% havde lidt af sygdomme overført fra
insekter (f.eks. dengue-feber, malaria)

9% løb tør for medicin på rejsen

9% blev bidt af et dyr

Statistisk set er det **MERE SANDSYNLIGT**
for kvindelige rejsende end mandlige
rejsende at have oplevet følgende:

1. Psykologisk stress
2. Reaktion på medicin
3. Tandbesvær

SUNDHEDSRÅD PÅ REJSEN



UNDERSØG sundhedsrisikoerne
på dit rejsemål.



Bliv tjekket hos **LÆGEN** og
TANDLÆGEN, før du rejser.



Tjek, at dine **VACCINATIONER**
er op til dato.



Sørg for, at du **HOLDER ØJE**
med udbrud af smitsomme
sygdomme.



Pak et grundlæggende
FØRSTEHJÆLPSUDSTYR.



Opebevar al medicin i den
ORIGINALE EMBALLAGE. Pak
en **KOPI** af din recept sammen
med medicinen.

VEJLEDNING TIL KVINDER OM REJSERISIKOER

INTERNATIONAL
SOS

Control Risks

RÅD TIL REJSESIKKERHED

Uanset hvor du befinder dig i verdenen, gælder de samme **SIKKERHEDSPRINCIPPER**. Det er vigtigt at **FORSTÅ** risikoen og farerne, og så **SÆNKE** risikoen så vidt muligt.

KEND TIL DIT REJSESTED.

BLIV FORTROLIG med dit rejsemål.

PLANLÆG DIN TUR.

PLANLÆG din tur, før du rejser.

BOOK ONLINE I FORVEJEN,

hvor det er muligt.

FORSTÅ DE POTENTIELLE, PRIMÆRE SIKKERHEDSTRUSLER

i det land, du rejser til.



VÆR SELVSIKKER

og forhold dig roligt i usikre situationer.

Brug din

SUNDE FORNUFT



Lær at sige:

NEJ TAK.

HOLD DIG AGTSOM

på dine omgivelser.



UNDGÅ AT VÆRE IØJNEFALDENDE

Lad være med at gøre opmærksom på dig selv.

KLÆD DIG SOM DE ANDRE.

Iklæd dig ifølge kulturen i de forskellige lande.



Hold kopier af vigtig dokumentation væk fra originalerne.



Hav altid dit pas på dig.



Lad være med at have for mange kontanter på dig.



Hold ekstra penge gemt separat.



Brug kreditkort eller rejsekort.



Gå ikke med dyre smykker.



UNDGÅ AT REJSE

til fods eller alene, hvor det er muligt.



UNDGÅ AT DELE EN TAXA

MED FREMMEDE. Bero dig på hoteltaxatransport, hvis du har et valg.



PRØV AT ANKOMME TIL REJSEMÅLET FØR

SKUMRING. Undgå at køre om natten.



PROGRAMMÉR DIN MOBILTELEFON MED

NØGLEKONTAKTER. Sørg for, at dit batteri altid er opladet.



GIV EN PERSON derhjemme din rejseplan.



VÆR FØLSOM overfor lokale skikke og traditioner.