

VEELVOORKOMENDE GEZONDHEIDSPROBLEMEN VOOR VROUWELIJKE REIZIGERS:

Reizigersdiarree

Luchtweginfecties

Urineweginfecties

Verwondingen

DISCLAIMER:

Deze pocketgids is alleen bedoeld ter voorlichting. Het dient niet ter vervanging van professioneel medisch advies. Als u vragen heeft of zich zorgen maakt over de in deze gids besproken onderwerpen, raadpleeg dan uw arts.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Alle rechten voorbehouden.

Het aantal vrouwen dat voor zaken
naar het buitenland reist neemt
jaarlijks toe

Een onderzoek uit 2015 zag dat

56%

van alle vrouwelijke reizigers tijdens hun verblijf in het buitenland ziek waren geweest, meestal als gevolg van een maagdarmsstelselaandoening.

80%

van alle vrouwen zich tijdens hun verblijf in het buitenland zorgen maakten over hun persoonlijke veiligheid, waarbij een financieel gemotiveerd misdrijf als een van de grootste zorgen werd genoemd.

11% had aan een door insecten overgedragen ziekte (bijv. dengue-, malariakoorts) geleden

9% had niet genoeg medicijnen meegenomen

9% werd door een dier gebeten

Statistisch gezien hebben vrouwelijke reizigers MEER KANS dan mannen om te maken te krijgen met:

1. Psychologische stress
2. Medische reactie
3. Gebitsproblemen

GEZONDHEIDSTIPS VOOR OP REIS



ONDERZOEK de gezondheidsrisico's op uw bestemming.



Ga vóór uw vertrek voor controle naar de **DOKTER** en **TANDARTS**.



Controleer of uw **INENTINGEN** up-to-date zijn.



CONTROLEER of er uitbraken van besmettelijke ziekten zijn.



Neem een basis-**EHBO-kit** mee.



Bewaar alle medicijnen in hun **OORSPRONKELIJKE VERPAKKING**. Stop er een **KOPIE** van uw doktersrecept bij.

REISADVIES VOOR VROUWELIJKE REIZIGERS

INTERNATIONAL
SOS

Control Risks

VEILIGHEIDSTIPS VOOR OP REIS

Waar ter wereld u zich maar bevindt: overal gelden dezelfde **VEILIGHEIDSPRINCIPES**. Het is belangrijk dat u de risico's en gevaren **KENT** en de risico's zoveel mogelijk **BEPERKT**.

WEET WAAR U NAARTOE GAAT.

MAAK UZELF VERTROUWD met uw bestemming.

MAAK EEN PLANNING.

BEREID uzelf van tevoren goed voor.

BOEK UW REIS ZELF EN

waar mogelijk **ONLINE**.

WEES OP DE HOOGTE VAN DE POTENTIËLE

PRIMAIRE BEDREIGINGEN VAN DE VEILIGHEID

in het land waar u naartoe gaat.



WEES ZEKER VAN UW ZAAK

en blijf kalm in onzekere situaties.

Gebruik uw



GEZOND VERSTAND

Leer te zeggen:

NEE, BEDANKT.

LET GOED OP

Wat er in uw omgeving gebeurt.



VAL NIET OP

En trek geen onnodige aandacht.

ZIE ER 'LOKAAAL' UIT.

Kleed je naar de mores van het land.



Houd kopieën van belangrijke documenten gescheiden van de originelen.



Houd uw paspoort altijd op zak.



Neem niet te veel contant geld mee in uw tas.



Draag wat reservegeld mee op een aparte, verborgen plek.



Gebruik creditcards of een speciale reiskaart.



Draag geen dure juwelen.



REIS NIET

alleen of te voet, waar mogelijk.



DEEL GEEN TAXI MET VREEMDEN. Gebruik een taxi van het hotel als dit een keuze is.



PROBEER VÓÓR DONKER BIJ UW BESTEMMING AAN TE KOMEN. Rij zo mogelijk niet 's nachts.



PROGRAMMEER BELANGRIJKE CONTACTEN IN UW MOBIEL. Zorg dat uw batterij altijd is opgeladen.



GEEF IEMAND thuis een kopie van uw reisschema.



HOUD REKENING met plaatselijke gebruiken en tradities.