

NAISREISIJATE SAGEDASEMAD TERVISEHÄDAD:

Reisikõhulahtisus

Hingamisteede nakkused

Kuseteede nakkused

Vigastused

LAHTIÜTLUS:

Infovõldik on koostatud ainult harival eesmärgil. Voldik ei asenda professionaalset meditsiinilist nõustamist. Kui teil tekib küsimusi siinkirjeldatud teemade kohta, pöörduge nõu saamiseks meditsiinitöötaja poole.

© Autoriõigus 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Kõik õigused kaitstud.

Töölaseelt välismaale reisivate naiste arv kasvab aastalt aastasse

2015. aastal läbi viidud reisijate uuring
leidis, et

56%

naisreisijatest
olid välismaal
kannatanud
tervisehädasid,
kõige sagedamini
seedetraktihäireid.

80%

naisreisijatest olid
välismaal muretsenud
oma isikliku
ohutuse pärast,
kõige sagedamini
rahast motiveeritud
kuritegevuse tõttu.

11% olid saanud putukatelt edasikanduvaid
haigusi (nt dengepalavik, malaaria)

9%-l lõppesid reisil olles ravimid otsa

9% said loomadelt hammustada

**Statistiliselt esines naisreisijatel
meesreisijatega võrreldes ROHKEM:**

1. psühholoogilist stressi
2. allergilisi reaktsioone ravimitele
3. probleeme hammastega

TERVISENÕU REISIMISEL



UURI VÄLJA, millised
terviseohud võivad sihtkohas
esineda.



Käi enne reisile minekut ära
ARSTI ja **HAMBAARSTI**
juures.



Kontrolli üle oma
VAKTSINEERIMISED.



HOIA SILM PEAL
nakkushaiguste puhangutel.



Paki kaasa **ESMAABIPAKK**.



Hoa kõik ravimid
ORIGINAALPAKENDITES.
Paki koos oma ravimiga
kaasa ka selle retsepti
KOOPIA.

OHUTU REISIMISE JUHT NAISTELE



Control Risks

TURVANÕU REISIMISEL

Igal pool maailmas kehtivad ühesugused **OHUTUSPÕHIMÕTTED**. Oluline on **TEADA**, millised riskid ja ohud esinevad, ning neid riske nii palju kui võimalik **VÄHENDADA**.

TEA, Kuhu LÄHED.

ÕPI sihtkohta nii hästi tundma kui võimalik.

PEA PLAANI.

VALMISTA reis korralikult ette.

BRONEERI ETTE

VEEBI KAUDU nii palju kui võimalik.

TEA VÕIMALIKKE

PEAMISI TURVAOHTE riigis, kuhu reisisid.



OLE ENESEKINDEL

ja jää tundmatus olukorras rahulikuks.

Kasuta oma

TERVET MÕISTUST.



Õpi ütleva:

EI. AITÄH.

OLE VALVAS

ja pea oma ümbrust silmas.



SULANDU,

ära tõmba endale tähelepanu.

NÄE VÄLJA NAGU

TEISED,

riietu vastavalt riigi kultuurile.



Hoia oluliste dokumentide koopiad originaalidest eraldi.



Kanna oma passi alati kaasas.



Ära kanna endaga liiga palju raha.



Hoia ülejäänud raha eraldi peidetuna.



Kasuta krediitkaarte või ettemaksuga reisikaarte.



Ära kanna kalleid ehteid.



HOIDU REISIMAST

jalgsi või üksinda, kui võimalik.



ÄRA JAGA TAKSOT

VÕÖRASTEGA. Kui on valida, usalda hotelli taksoteenust.



PROOVI SIHTKOHTA JÕUDA ENNE PIMEDAT.

Välgi öösel sõitmist.



SISESTA MOBIILILE OMA PEAMISED KONTAKTID.

Veendu, et aku oleks alati laetud.



JÄTA KODUSTELE

oma reisikava.



OLE DELIKAATNE

kohalike tavade ja traditsioonide suhtes.