

# YLEISET NAISMATKAILIJOITA VAIVAAVAT TERVEYSONGELMAT:

Matkailijan ripuli

Hengitystientulehdukset

Virtsatientulehdukset

Ruumiinvammat

## VASTUUVAPAUTUS:

Tämä taskuopas on kehitetty vain koulutustarkoituksiin. Se ei korvaa lääketieteen ammattilaisen antamia neuvoja. Jos sinulla on kysyttävää tai huolia jostain tässä kuvatusta aiheesta, neuvottele lääketieteen ammattilaisen kanssa.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.  
Kaikki oikeudet pidätetään.

**Liikeasioissa ulkomaille matkustavien naisten määrä kasvaa joka vuosi**

**Vuonna 2015 tehty matkailijakysely totesi, että**

**56 %**

naismatkailijoista oli kokenut ulkomailla sairauden, yleisimmin mahatai suolistovaivan.

**80 %**

naismatkailijoista ovat olleet huolissaan omasta turvallisuudestaan ulkomailla, ja rahan motivoimat rikokset ovat yleisimpiä huolenaiheita.

**11 %** on kärsinyt hyönteisen tartuttamasta taudista (esim. denguekuume, malaria)

**9 %**:lta loppuivat lääkkeet matkan aikana

**9 %** sai eläimen pureman

**Tilastollisesti naismatkailijat kokevat TODENNÄKÖISEMMIN kuin miesmatkustajat:**

1. psykologista stressiä
2. lääkereaktioita
3. hammasvaivoja

## MATKAILUN TERVEYSVINKKEJÄ



**OTA SELVÄÄ** matkakohteen terveysriskeistä.



Käy **LÄÄKÄRIN** ja **HAMMASLÄÄKÄRIN** tarkastettavana ennen matkustusta.



Tarkista, että **ROKOTUKSESI** ovat ajan tasalla.



Varmista, että **TARKKAILET** tartuntatautien puhkeamista.



Ota mukaan perustason **ENSIAPUPAKKAUS**.



Pidä kaikki lääkkeet **ALKUPERÄISISSÄ PAKKAUKSISSAAN**. Pakkaa lääkemääräyksen **KOPIO**.

## NAISTEN MATKAILURISKIOPAS



**Control Risks**

# MATKAILUN TURVALLISUUSVINKKEJÄ

Kaikkialla maailmassa pätevät samat **TURVALLISUUSPERIAATTEET**. On tärkeää **YMMÄRTÄÄ** riskit ja vaarat ja **VÄHENTÄÄ** riskiä mahdollisimman paljon.

## TIEDÄ, MINNE OLET MENOSSA.

**TUTUSTU** matkakohteeseen.

## TEE SUUNNITELMAT.

**SUUNNITTELE** matkasi etukäteen.

## TEE VARAUKSET ITSE

**VERKOSSA**, jos mahdollista.

## YMMÄRRÄ MAHDOLLISET

**TURVALLISUUSUHAT** maassa, johon matkustat.



**OLE ITSEVARMA**  
ja pysy tyynenä epävarmoissa tilanteissa.

Käytä  
**MAALAIJÄRKEÄ**



Opi sanomaan:

**EI. KIITOS.**

**PYSY VALPPAANA**  
Ympäristösi kannalta.



**SULAUDU JOUKKOON**  
Älä vedä itseesi huomiota.

**NÄYTÄ ASIALLISELTA**

Pukeudu maan kulttuurin mukaisesti.



Pidä tärkeiden asiakirjojen kopiot alkuperäisistä erillään.



Pidä passisi aina mukana.



Älä pidä liikaa käteistä mukana.



Pidä vararahat erikseen piilossa.



Käytä luotto- tai matkakortteja.



Älä pidä kalliita koruja.



**VÄLTÄ MATKUSTAMASTA**  
jalan tai yksin, jos mahdollista.



**ÄLÄ JAA TAKSIA TUNTEMATTOMIEN KANSSA.** Luota hotellin taksikuljetuksiin, jos niitä on.



**YRITÄ SAAPUA MATKAKOHTEESEEN ENNEN HÄMÄRÄÄ.**  
Vältä yöllä ajamista.



**OHJELMOI KÄNNYKKÄÄN TÄRKEIMMÄT KONTAKTIT.** Varmista, että puhelimen akku on aina ladattu.



**KERRO KOTIVÄELLE**  
matkasuunnitelmasi.



**OTA HUOMIOON**  
paikalliset tavat ja perinteet.