

ძირითად ჯანმრთელობის მდგომარეობებს, რომლებსაც განიცდიან მოგზაური ქალბატონები, წარმოადგენს:

მოგზაურის დიარეა

რესპირატორული ინფექციები

საშარდე გზების ინფექციები

ტრავმები

**შენიშვნა:**

არსებული უბის სახელმძღვანელო შემუშავებულია მხოლოდ საგანმანათლებლო მიზნებისთვის. იგი ვერ შეცვლის პროფესიონალურ სამედიცინო კონსულტაციას. თუ გაგაჩნიათ რაიმე კითხვა ან წუხილი აქ განხილული ნებისმიერ თემასთან დაკავშირებით, გთხოვთ, გაიაროთ კონსულტაცია თქვენს ექიმთან.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. ყველა უფლება დაცულია.

მოგზაურ ქალბატონთა რიცხვი, რომლებიც დადიან საზღვარგარეთის საქმიან მივლინებებში, ყოველწლიურად მატულობს.

2015 წლის მოგზაურების კვლევამ გამოავლინა

**56%**

მოგზაურ-ქალბატონთა 56% შეუძლოდ ხდება საზღვარგარეთ ყოფნისას, ყველაზე ხშირია კუჭნაწლავის პრობლემები.

**80%**

მოგზაურ-ქალბატონთა 80% წუხილს გამოთქვამს საზღვარგარეთ ყოფნისას პირად უსაფრთხოებაზე, ძირითადად ფინანსურად მოტივირებული კრიმინალის გამო.

**11%** -ს შეხვდა მწერებთან დაკავშირებული დაავადება (მაგ. ტროპიკული ციება, მალარია)

**9%** მოგზაურობის დროს დარჩა მედიკამენტების გარეშე

**9%** მიიღო მარცხი ცხოველების გამო

**სტატისტიკურად, უფრო მეტად, ვიდრე კაცები, მოგზაური-ქალბატონები განიცდიან:**

1. ფსიქოლოგიურ სტრესს
2. რეაქციას მედიკამენტებზე
3. კბილებთან დაკავშირებულ პრობლემებს

## რჩევები ტურისტული ჯანმრთელობის შესახებ



**შეისწავლეთ** ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რისკები თქვენს დანიშნულების ადგილზე.



მოგზაურობაში წასვლამდე გაიარეთ კონსულტაცია თქვენს **მკურნალ** ექიმთან და **სრომატოლოგთან**.



შეამოწმეთ, მოგიწიათ თუ არა **ვაქცინაცია**.



გაიარეთ **შემოწმება** და დარწმუნდით, რომ დამწყებ სტადიაში ინფექციური დაავადებების რისკი გამორიცხულია.



თან გქონდეთ **პირველადი დახმარების** კომპლექტი.



შეინახეთ ყველა მედიკამენტი თავის **ორიგინალურ შეფუთვაში**. წამლებთან ერთად იქონიეთ რეცეპტის **ასლი**.

# ქალბატონთა მოგზაურობის რისკის სახელმძღვანელო



## Control Risks

# მოგზაურობის უსაფრთხოების რჩევები

მნიშვნელობა არ აქვს, დედამიწის რომელ წერტილში იმყოფებით, ყველგან გამოიყენება ერთი და იგივე უსაფრთხოების საფუძვლები. მნიშვნელოვანია მიხვდეთ რისკებსა და საფრთხეებს, და მაქსიმალურად შეეცადოთ შეამციროთ მათი აღბათობა.

**იცოდეთ სად მიემგზავრებით.**  
გათავისეთ თქვენი დანიშნულების ადგილი.  
**გააკეთეთ თქვენი დაგეგმარება.**  
წინასწარ დაგეგმეთ თქვენი მოგზაურობა.  
**თავად დაჯავშნეთ**  
სადაც შესაძლებელია ონლაინ რეჟიმში  
**გაიგეთ პოტენციური თავდაპირველი**  
უსაფრთხოების საშიშროება დანიშნულების ქვეყანაში.

**იყავით თავდაჯერებული**  
და არ დაკარგოთ სიმშვიდე გაურკვეველ სიტუაციებში.


იზმარეთ თქვენი **სადი აზროვნება**


ისწავლეთ თქმა: **არა, გმადლობთ.**


**გაცნობიერებული იყავით**  
თქვენს გარემოცვაზე.


**შეერიეთ ხალხს**  
ნუ იწვევთ ყურადღებას თქვენს მიმართ.


**ყურადღება მიაქციეთ დეტალებს.**  
ატარეთ ტანსაცმელი ქვეყნის კულტურის შესაბამისად.


 მნიშვნელოვანი საბუთების ასლები შეინახეთ ცალკე ორიგინალებისგან.

 ყოველთვის თან იქონიეთ პასპორტი.


 თან არ ატაროთ ძალიან ბევრი ნაღდი ფული.


 ფულის დანაზოგი შეინახეთ ცალკე.


 გამოიყენეთ საკრედიტო ან სამოგზაურო ბარათები.


 არ ატაროთ ძვირფასი სამკაულები.


 **ერიდეთ გადაადგილებას**  
ფეხით ან მარტო, სადაც ეს შესაძლებელია.

 **არ იაროთ ტაქსით უცნობებთან ერთად.**  
თუ გაქვთ არჩევანი, გამოიყენეთ სასტუმროს ტაქსი.

 **ეცადეთ მიხვიდეთ დანიშნულების ადგილზე შებინდებად.** ერიდეთ ღამით სიარულს.

 **დააპროგრამეთ მობილური ტელეფონი საკვანძო კონტაქტებით.** დარწმუნდით, რომ ტელეფონის ელემენტი ყოველთვის დამუხტულია.

 **გადაეცით ვინმეს**  
სახლში თქვენი მსვლელობის მარშრუტი.

 **პატივი ეცით**  
ადგილობრივ ადათებსა და ტრადიციებს.