

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΛΗΤΤΟΥΝ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ:

Διάρροια ταξιδιωτών

Λοιμώξεις αναπνευστικού
συστήματος

Λοιμώξεις ουροποιητικού
συστήματος

Τραυματισμοί

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ:

Ο παρών οδηγός ταξίτηρ έχει δημιουργηθεί αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν συνιστά υποκατάστατο των συμβουλών ενός επαγγελματία ιατρού. Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις ή ανησυχείτε σχετικά με οποιοδήποτε θέμα το οποίο περιγράφεται στο παρόν κείμενο, συμβουλευθείτε έναν επαγγελματία ιατρό.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. Με την επιφύλαξη κάθε δικαιώματος.

Ο αριθμός των γυναικών που ταξιδεύουν
στο εξωτερικό για επαγγελματικούς
λόγους αυξάνεται κάθε έτος

Σε έρευνα του 2015 σε σχέση με τους
ταξιδιώτες διαπιστώθηκε ότι το

56%

των γυναικών
ταξιδιωτών είχαν
ασθενήσει στο
εξωτερικό, με
συνηθέστερη αιτία
τις γαστροεντερικές
διαταραχές.

80%

των γυναικών ταξιδιωτών
ανησυχούσαν για την
προσωπική τους ασφάλεια
όταν βρίσκονταν στο
εξωτερικό, με τον
συνηθέστερο λόγο
ανησυχίας να αποτελούν τα
εγκλήματα με οικονομικό
κίνητρο.

11% αρρώστησαν από ασθένεια που μεταδόθηκε
από το τσίμπημα εντόμων (π.χ. δάγκειος πυρετός,
ελονοσία)

9% έμειναν χωρίς φάρμακα, καθώς τους εξαντλήθηκαν
κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

9% υπέστησαν δάγκωμα από ζώο κατά τη διάρκεια
του ταξιδιού

**Στατιστικά, οι γυναίκες ταξιδιώτες έχουν
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ σε σχέση με
τους άνδρες ταξιδιώτες να έχουν βιώσει:**

1. Ψυχολογικό στρες
2. Φαρμακευτική αλλεργία
3. Οδοντιατρικά προβλήματα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΤΕ τους κινδύνους
υγείας στον προορισμό σας.



Κλείστε ραντεβού για τσεκ απ με
τον **ΙΑΤΡΟ** και τον **ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ**
σας προτού ταξιδέψετε.



Ελέγξτε εάν τα **ΕΜΒΟΛΙΑ** που
έχετε κάνει εξακολουθούν να σας
καλύπτουν.



Βεβαιωθείτε ότι **ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ**
την επικαιρότητα σχετικά
με το ξέσπασμα επιδημιών
μολυσματικών ασθενειών.



Πάρτε μαζί σας ένα κουτί **ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ**.



Διατηρήστε όλα τα φάρμακά σας
στην **ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ** τους.
Πάρτε μαζί σας ένα **ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ**
της συνταγής γιατρού μαζί με το
φάρμακο.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ



Control Risks

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Όπου και αν βρίσκεστε στον κόσμο, ισχύουν οι ίδιες **ΑΡΧΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**. Είναι σημαντικό να **ΚΑΤΑΝΟΕΙΤΕ** τους κινδύνους και να **ΜΕΙΩΝΕΤΕ** το ενδεχόμενο κινδύνου στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό.

ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ.

ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΕΙΤΕ με τον προορισμό σας.

ΚΑΝΕΤΕ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ ΣΑΣ.

ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ προκαταβολικά το ταξίδι σας.

ΚΑΝΕΤΕ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΙΚΑ

ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ όπου παρέχεται αυτή η δυνατότητα.

ΚΑΤΑΝΟΕΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΕΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

στη χώρα όπου ταξιδεύετε.



ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

και να διατηρείτε την ψυχραιμία σας σε αβέβαιες συνθήκες.

Χρησιμοποιήστε την

ΚΟΙΝΗ ΛΟΓΙΚΗ



Μάθετε να λέτε:

ΟΧΙ. ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ.

ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

σε σχέση με το περιβάλλον σας.



ΑΝΑΜΕΙΧΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Μην τραβάτε την προσοχή πάνω σας.

ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΑΣ.

Να ντύνεστε σύμφωνα με την κουλτούρα σε κάθε χώρα.



Να διατηρείτε αντίγραφα σημαντικών εγγράφων σε ξεχωριστό μέρος από τα πρωτότυπα.



Να έχετε πάντοτε μαζί σας το διαβατήριό σας.



Μην έχετε πάνω σας πολλά μετρητά.



Διατηρήστε ένα απόθεμα χρημάτων σε ξεχωριστό κρυφό σημείο.



Χρησιμοποιήστε πιστωτικές ή ταξιδιωτικές κάρτες.



Μην φοράτε ακριβά κοσμήματα.



ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ

πεζή ή μόνη, όπου είναι δυνατό.



ΜΗΝ ΜΟΙΡΑΖΕΣΤΕ ΤΟ ΤΑΞΙ

ΜΕ ΞΕΝΟΥΣ. Να χρησιμοποιείτε ταξί μέσω του ξενοδοχείου, εάν έχετε αυτήν την επιλογή.



ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΦΤΑΣΕΤΕ ΣΤΟΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΒΡΑΔΙΑΣΕΙ.

Αποφεύγετε να οδηγείτε τη νύχτα.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΑΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ.

Διασφαλίστε ότι η μπαταρία είναι πάντοτε φορτισμένη.



ΑΦΗΣΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΟ

πίσω στην πατρίδα το πρόγραμμα του ταξιδιού σας.



ΔΕΙΤΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

στα τοπικά έθιμα και τις παραδόσεις.