

GYAKRAN ELŐFORDULÓ, EGÉSZSÉGET ÉRINTŐ ÁLLAPOTOK, AMELYEK A NŐI UTAZÓKAT ÉRINTI:

Utazók hasmenése

Légúti fertőzések

Húgyúti fertőzések

Sérülések

JOGI NYILATKOZAT:

Ez a zsebkönyv kizárólag oktatási célokra szolgál. Nem helyettesíti a szakmai orvosi tanácsadást. Ha az itt leírtakkal kapcsolatosan bárminemű kérdése, vagy aggálya van, akkor kérjük, hogy forduljon orvoshoz.

© Szerzői jog 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Minden jog fenntartva.

**Minden évben nő az üzleti
tevékenység miatt külföldre utazó
nők száma**

**Az utazókról szóló 2015-ös
közvéleménykutatás szerint,**

56%

-a a női utazóknak
külföldi tartózkodása
során már részese
volt valamiféle
betegségnek, amelyek
közül a leggyakoribb
az emésztőrendszeri
probléma.

80%

-a a női utazóknak a
külföldi tartózkodása során
már aggódott a személyi
biztonsága miatt, továbbá a
leggyakoribb aggodalmak
közé tartoznak a pénzügyi
okokból elkövetett
bűncselekmények.

11% -uk rovarok által terjesztett betegségtől
szenvedett (pl. dengue-láz, malária)

9% -uknak az utazás során elfogyott a
gyógyszere

9% -ukat egy állat harapta meg

**Statistikailag kimutatható, hogy a női
utazók NAGYOBB VALÓSZÍNŰSÉGGEL
tapasztalják meg a következők valamelyikét:**

1. Pszichológiai stressz
2. Gyógyszer mellékhatás
3. Fogászati problémák

UTAZÁSRA VONATKOZÓ EGÉSZSÉGÜGYI TANÁCSOK



KUTATÁS a célországára vonatkozó
egészségügyi kockázatok miatt.



Az utazása előtt végeztesse az
ORVOSÁVAL, és a **FOGORVOSÁVAL**
egészségügyi ellenőrzést.



Ellenőrizze, hogy a **VÉDŐOLTÁSAI**
napra készek-e.



Győződjön meg róla, hogy a fertőző
betegségek kitörésével kapcsolatos
ELLENŐRZÉSEKET elvégezte-e.



Csomagoljon oda egy alap
ELSŐSEGÉLY készletet.



Tartsa az összes gyógyszert annak
EREDETI CSOMAGOLÁSÁBAN.
Mellékelje a gyógyszerre vonatkozó
recept **MÁSOLATÁT**.

NŐK UTAZÁSÁRA VONATKOZÓ KOCKÁZATI ÚTMUTATÓ



Control Risks

UTAZÁS BIZTONSÁGI TANÁCSOK

Nem számít, hogy a világon épp merre jár, mindenhol ugyanazok a **BIZTONSÁGI ALAPELVEK** vannak érvényben. Fontos, hogy **MEGISMERJE** a kockázatokat és a veszélyeket, és hogy a lehető legnagyobb mértékben **CSÖKKENTSE** azokat.

LEGYEN VELE TISZTÁBA, HOGY HOVÁ MEGY.

ISMERJE MEG a célállomását.

VÉGEZZEN TERVEZÉST.

Előzetesen **TERVEZZE** meg az utazását.

FOGLALJON ELŐRE

ONLINE ahol csak lehetséges.

LEGYEN TISZTÁBAN AZ ESETLEGES ELSŐDLEGES BIZTONSÁGI

FENYEGETÉSEKKEL azon országra vonatkozóan, ahová utazik.



LEGYEN MAGABIZTOS

És őrizze meg a nyugalmát bizonyos helyzetekben.

Használja a

JÓZAN ESZÉT



Meg kell tanulnia:

NEM. KÖSZÖNÖM.

FIGYELJEN

A környezetére.



ELVEGYÜLÉS

Ne hívja fel magára a figyelmet.

MEGFELELŐ MEGJELENÉS.

Az ország kultúrájának megfelelően öltözzön.



Tartsa elkülönítve a fontos dokumentum másolatait az eredetiektől.



Mindig tartsa magánál az útlevelét.



Ne tartson túl sok készpénzt magánál.



Tartsa, külön féltreve a pénzét.



Használjon hitel, vagy utazási kártyákat.



Ne viseljen drága ékszert.



KERÜLJE AZ ALÁBBI UTAZÁSI MÓDOKAT:

gyaloglás, vagy egyedüli utazás, ahol erre lehetőség van.



NE ÜLJÖN BE IDEGENEKEL EGY TAXIBA.

Ha van válsztása, akkor inkább a hotel taxi szolgáltatását válassza.



MÉG SÖTÉTEDES ELŐTT PRÓBÁLJON MEG MEGÉRKEZNI A CÉLÁLLOMÁSRA

Kerülje az éjszakai vezetést.



PROGRAMOZZA BE A MOBIL TELEFONBA A FONTOS KAPCSOLATAIT.

Bizonyosodjon meg róla, hogy az akkumulátor mindig fel van töltve.



KERESSEN TÁRSAT az utazásához még otthon.



LEGYEN FOGÉKONY

a helyi szokásokkal, és hagyományokkal kapcsolatban.