

PROBLEMI DI SALUTE COMUNI ALLE DONNE CHE VIAGGIANO:

Diarrea del viaggiatore

Infezioni respiratorie

Infezioni delle vie urinarie

Ferite

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ:

Questa guida tascabile è stata creata solamente a scopi educativi. Questa non sostituisce un consiglio medico professionale. In caso di domande o preoccupazioni riguardo a qualsiasi argomento descritto qui, si prega di consultare il medico di fiducia.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Tutti i diritti riservati.

Il numero di donne che viaggiano
all'estero per lavoro cresce ogni anno

Secondo un sondaggio del 2015 sulle
persone che viaggiano risulta che

il **56%**

delle donne che viaggiano si è ammalato durante il soggiorno all'estero, più comunemente un problema gastrointestinale.

l' **80%**

delle donne che viaggiano è preoccupato della propria sicurezza personale durante il soggiorno all'estero. La preoccupazione più comune riguarda crimini per motivi finanziari.

l' **11%** è stato affetto da malattie trasmesse da insetti (es. dengue, malaria)

il **9%** ha finito i medicinali durante il viaggio

il **9%** è stato morso da un animale

Statisticamente le donne che viaggiano hanno riscontrato **MAGGIORMENTE** rispetto agli uomini:

1. Stress psicologico
2. Reazioni ai farmaci
3. Problemi ai denti

CONSIGLI DI VIAGGIO PER LA SALUTE



INFORMARSI sui rischi sanitari del luogo di destinazione.



Sottoporsi a una visita di controllo dal **MEDICO** e **DENTISTA** prima del viaggio.



Controllare che le proprie **VACCINAZIONI** siano in regola.



Assicurarsi di **CONTROLLARE** le insorgenze di malattie infettive.



Portare con sé un kit base di **PRONTO SOCCORSO**.



Lasciare tutte le medicine nella loro **CONFEZIONE ORIGINALE**. Portare con sé una **COPIA** della prescrizione insieme al farmaco.

GUIDA SUI RISCHI DI VIAGGIO DELLE DONNE

INTERNATIONAL
SOS

CONSIGLI SULLA SICUREZZA DEL VIAGGIO

Gli stessi **PRINCIPI SULLA SICUREZZA** vengono applicati in tutto il mondo. È importante **CAPIRE** i rischi e i pericoli, **RIDUCENDO** il rischio quanto più possibile.

CONOSCERE DOVE SI STA ANDANDO.

FAMILIARIZZARE con la propria destinazione.

PIANIFICARE.

PIANIFICARE il viaggio in anticipo.

PRENOTARE ONLINE se possibile.

COMPRENDERE LE POTENZIALI MINACCE DI SICUREZZA PRINCIPALI nel paese di destinazione.



ESSERE FIDUCIOSI
e rimanere calmi in situazioni incerte.

Usare il proprio

BUON SENSO



Imparare a dire:

NO. GRAZIE.

FARE ATTENZIONE
a ciò che vi circonda.



MISCHIARSI
Non attirare l'attenzione su di sé.

APPARIRE IN MANIERA APPROPRIATA.

Vestirsi secondo la cultura del luogo.



Separare le copie di documenti importanti dagli originali.



Portare sempre con sé il passaporto.



Non portare con sé troppi contanti.



Nascondere i soldi di riserva separatamente.



Usare carte di credito o di viaggio.



Non indossare gioielli costosi.



EVITARE DI SPOSTARSI
a piedi o da sole se possibile.



NON CONDIVIDERE IL TAXI CON SCONOSCIUTI.
Affidarsi al servizio di trasporto taxi dell'hotel se possibile.



PROVARE AD ARRIVARE A DESTINAZIONE PRIMA DEL TRAMONTO. Evitare di guidare di notte.



PROGRAMMARE IL CELLULARE CON I CONTATTI PRINCIPALI.
Assicurarsi che la batteria sia sempre carica.



DARE A QUALCUNO
a casa il proprio itinerario.



ESSERE CONSAPEVOLI
delle usanze e tradizioni locali.