

# SLIMĪBAS, KAS BIEŽI RODAS SIEVIETĒM CEĻOJUMU LAIKĀ:

Ceļotāju diareja

Respiratorās infekcijas

Urīnceļu infekcijas

Ievainojumi

## SAISTĪBU ATRUNA:

Šis kabatas ceļvedis ir sagatavots vienīgi informatīvām vajadzībām. Tas neaizstāj profesionālas medicīniskās konsultācijas. Ja jums rodas kādi jautājumi vai bažas par jebkuru šeit minēto tematu, lūdzu, konsultējieties ar ārstniecības speciālistu.

© Autortiesības 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. Visas tiesības rezervētas.

To sieviešu skaits, kas ceļo uz ārvalstīm darba vajadzībās, pieaug katru gadu

2015. gadā veiktā ceļotāju aptaujā tika konstatēts, ka

**56%**

no sievietēm kas ceļoja, ārzemēs saslima – visbiežāk tās bija kuņģa un zarnu trakta saslimšanas.

**80%**

no sievietēm kas ceļoja, ārzemēs uztraucās par personīgo drošību, visvairāk baidoties no finansiāli motivētiem noziegumiem.

**11%** nācās ciest no kādas insektu izraisītas saslimšanas (piem., no tropu drudža, malārijas)

**9%** ceļojuma laikā izbeidzās medikamenti

**9%** sakoda kāds dzīvnieks

**Sievietēm, kas ceļo, ir statistiski LIELĀKA IESPĒJAMĪBA, nekā vīriešiem, ciest no:**

1. psiholoģiskā stresa
2. reakcijas uz medikamentiem
3. mutes dobuma problēmām

# VESELĪBAS IETEIKUMI CEĻOJOT



**IZPĒTIET**, kādi veselības riski pastāv jūsu ceļojuma galamērķī.



Pirms ceļojuma pārbaudiet savu veselību pie **ĀRSTA** un **ZOBĀRSTA**.



Pārliecinieties, ka jums ir veiktas nepieciešamās **VAKCINĀCIJAS**.



**SEKOJIET LĪDZI** infekcijas slimību uzliesmojumiem.



Sagatavojiet minimālo **PIRMĀS PALĪDZĪBAS** komplektu.



Glabājiet visus medikamentus **ORIĢINĀLAJĀ IEPAKOJUMĀ**. Kopā ar attiecīgo medikamentu ielieciet arī tā receptes **KOPIJU**.

# SIEVIEŠU CEĻOJUMU RISKU CEĻVEDIS



**Control Risks**

# DROŠĪBAS IETEIKUMI CEĻOJOT

Neatkarīgi no tā, kurā pasaules vietā jūs atrodaties, **DROŠĪBAS PRINCIPI** ir tie paši. Ir svarīgi **SAPRAST** riskus un brīsmas un **SAMAZINĀT** riskus, cik vien tas iespējams.

## NOSKAIDROJIET, UZ KURIENI JŪS DODĀTIES.

**IEPAZĪSTIETIES** ar galamērķi.

## VEICIET PLĀNOŠANU.

**PLĀNOJIET** savu ceļojumu iepriekš.

## IEPRIEKŠ PIESAKIET SAVU CEĻOJUMU

**TIEŠSAISTĒ**, kad vien iespējams.

**NOSKAIDROJIET POTENCIĀLOS  
GALVENOS DROŠĪBAS DRAUDUS** valstī,  
uz kuru ceļojat.



**ESIET  
PAŠPĀRLIECINĀTA**  
un saglabāiet mieru nenoteiktās  
situācijās.

Izmantojiet savu

**VESELO SAPRĀTU**



Iemācieties  
pateikt:

**NĒ. PĀLDIES.**

**SAGLABĀJIET  
MODRĪBU**

par apkārt notiekošo.



**SAPLŪSTIET AR  
APKĀRTĒJIEM**

Nepiesaistiet sev uzmanību.

**IZSKATIETIES  
TĀPAT KĀ VISI.**

Ģērbieties atbilstoši valsts kultūrai.



Glabājiet svarīgu  
dokumentu kopijas  
atsevišķi no oriģināliem.



Vienmēr turiet  
pasi pie sevis.



Nenesiet sev līdz lielas  
skaidras naudas summas.



Turiet atsevišķi noslēptu  
rezerves naudu.



Lietojiet kredītkartes vai  
ceļojumu kartes.



Nevalkājiēt dārgas  
rotaslietas.



**IZVAIRIETIES CEĻOT**  
ar kājām vai viena pati, kad vien  
tas iespējams.



**NEBRAUCIET  
TAKSOMETRĀ KOPĀ AR  
SVEŠINIEKIEM.** Ja iespējams,  
izmantojiet viesnīcas taksometru  
transportu.



**CENTIETIES SASNIEGT  
GALAMĒRĶI PIRMS  
KRĒSLAS.** Izvairieties no  
braucieniem naktī.



**IEVADIET MOBILAJĀ  
TELEFONĀ GALVENOS  
KONTAKTUS.** Gādājiēt, lai  
baterija vienmēr būtu uzlādēta.



**KĀDAM NO MĀJINIEKIEM**  
atstājiēt savu maršrutu.



**CIENIET** vietējos paradumus  
un tradīcijas.