

# BENDROSIOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SĄLYGOS, ĮTAKOJANČIOS MOTERIS KELIAUTOJAS:

Keliautojų viduriavimas

Kvėpavimo takų infekcijos

Šlapimo trakto infekcijos

Traumos

## TEISĖS ATSAKYMAS:

Šis kišeninis vadovas buvo parengtas tik pažintiniais tikslais. Jis nepakeičia kvalifikuotų medicinos specialistų patarimų. Jei kyla klausimų ar susirūpinimas dėl čia aprašytos temos, prašome kreiptis į kvalifikuotus medicinos specialistus.

© Autorinės teisės 2016 „AEA International Holdings Pre. Ltd.“ Visos teisės saugomos.

Kasmet auga moterų skaičius, kurios  
keliauja į užsienį verslo tikslais

2015 m. keliautojų apžvalgoje  
nurodoma, kad

**56%**

keliaujančių moterų patiria tam tikrų sveikatos sutrikimų užsienio kelionėje, dažniausiai skrandžio ir žarnyno sutrikimų.

**80%**

keliaujančių moterų nerimauja dėl savo asmeninės saugos užsienyje. Jas dažniausiai neramina finansiniai nusikaltimai.

**11%** patyrė vabzdžių pernešamas infekcijas (pvz.: tropinė karštinė, maliarija)

**9%** kelionės metu baigėsi vaistai

**9%** įkando gyvūnai

**Statistiškai, moterys keliautojos LABIAU TIKĖTINA nei vyrai keliautojai patiria:**

1. Psichologinę įtampą
2. Medicininę reakciją
3. Odontologinių problemų

## SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PATARIMAI KELIAUJANT



**SUSIPAŽINKITE** su sveikatos rizika paskirties vietoje.



Prieš kelionę pasitikrinkite pas savo **GYDYTOJĄ** ir **STOMOTOLOGĄ**.



Pasitikrinkite savo **SKIEPŲ** knygelę.



**SEKITE** infekcinių ligų proveržius.



Įsidėkite bazinį **PIRMOSIOS PAGALBOS** rinkinį.



Laikykite visus vaistus **ORIGINALIOJE PAKUOTĖJE**. Turėkite jums skirtų vaistų **KOPIJĄ**.

# MOTERŲ KELIONIŲ RIZIKOS VADOVAS



**Control Risks**

# KELIONIŲ SAUGOS PATARIMAI

Nesvarbu, kokioje pasaulio vietoje bebūtumėte, jose taikomi vienodi **SAUGOS PRINCIPAI**. Svarbu **SUPRASTI** kylančias rizikos rūšis ir pavojus ir maksimaliai **SUMAŽINTI** ją.

## ŽINOKITE, KUR VYKSTATE.

**SUSIPAŽINKITE** su savo paskirties vieta.

## SUPLANUOKITE KELIONĘ.

**PLANUOKITE** savo kelionę iš anksto.

## IŠ ANKSTO UŽSIREGISTRUOKITE

Naudokitės **INTERNETU**, kai įmanoma.

## SUPRASKITE POTENCIALIAS PAGRINDINES SAUGUMO GRĖSMES

šalyje, į kurią keliaujate.



## BŪKITE PASITIKINTI

Išlikite ramus nenumatytomis aplinkybėmis.

Vadovaukitės

## SVEIKA NUOVOKA



Mokėkite pasakyti:

**NE AČIŪ.**

## BŪKITE ATIDŽIOS

buvimo vietoje.



## SUSITAPATINKITE SU MINIA

Neatkreipkite į save dėmesio.

## ATRODYKITE KAIP APLINKINIAI.

Renkitės pagal šalies papročius.



Laikykite svarbių dokumentų kopijas atskirai nuo originalų.



Visada turėkite su savimi pasą.



Nesinešiotkite daug pinigų su savimi.



Dalį pinigų paslėpkite atskirai.



Naudokitės kreditinėmis ar kelionių kortelėmis.



Nenešiotkite brangių papuošalų.



## VENKITE KELIAUTI

pėsčiomis ar viena, jei įmanoma.



## NEVAŽIUOKITE TAKSI SU NEPAŽĪSTAMIS ŽMONĖMIS.

Pasitikėkite viešbučio taksi paslaugomis, jei galite rinktis.



## BANDYKITE ATVYKTI Į PASKIRTIES VIETĄ PRIEŠ SUTEMAS.

Venkite važiuoti naktį.



## UŽPROGRAMUOKITE MOBILŲJŲ TELEFONĄ ATSKIRAIS MYGTUKAIS.

Įsitinkinkite, kad baterija visada būtų įkrauta.



## NURODYKITE ARTIMIEMS

namuose maršrutą.



**GERBKITE** vietinius papročius ir tradicijas.