

VANLIGE HELSEPROBLEMER FOR KVINNELIGE REISENDE:

Diaré

Luftveisinfeksjoner

Urinveisinfeksjoner

Skader

FRASKRIVNINGSERKLÆRING:

Denne lommeguiden er kun ment til informasjon. Den utgjør ikke en erstatning for profesjonell medisinsk hjelp. Dersom du har spørsmål om et emne som beskrives i denne guiden, bør du ta kontakt med legen din.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Alle rettigheter forbeholdt.

Antallet kvinner som reiser til utlandet
i jobbsammenheng øker for hvert år

En undersøkelse fra 2015 viste at

56 %

av kvinnene ble syke da de var i utlandet. Det vanligste problemet var magerelaterte sykdommer.

80 %

av kvinnene var bekymret for sikkerheten sin da de var i utlandet. Den hyppigste bekymringen var pengerelatert kriminalitet.

11 % hadde opplevd en insektbåren sykdom (f.eks. denguefeber, malaria)

9 % gikk tom for medisiner i løpet av turen

9 % ble bitt av et dyr

Statistisk sett er det **MER SANNSYNLIG** at kvinner har opplevd følgende:

1. Psykologisk stress
2. Reaksjoner på medikamenter
3. Tannproblemer

HELSETIPS FØR REISEN



SJEKK helserisikoene ved destinasjonen.



Snakk med **LEGEN** og **TANNLEGEN** din før du reiser.



Sjekk at du har **VAKSINENE** du trenger.



FØLG MED på utbrudd av infeksjonssykdommer.



Pakk med deg et **FØRSTEHJELPSSETT**.



La alle medisinene ligge i **ORIGINALPAKNINGEN**. Pakk med deg en **KOPI** av resepten på de medisinene du tar.

GUIDE FOR KVINNER - RISIKOER NÅR DU REISER

INTERNATIONAL
SOS

Control Risks

SIKKERHETSTIPS FOR REISEN

Uansett hvor du er i verden, gjelder de samme **SIKKERHETSPRINSIPPENE**. Det er viktig at du **FORSTÅR** risikoene og farene, og at du **REDUSERER** risikoen så mye som mulig.

VIT HVOR DU SKAL

GJØR DEG KJENT med destinasjonen.

PLANLEGG.

PLANLEGG turen på forhånd.

FORHÅNDSBESTILL

PÅ NETTET der det er mulig.

FORSTÅ DE POTENSIELLE SIKKERHETSRIKOE

i landet du reiser til.



VÆR SELVSIKKER
og hold deg rolig i usikre situasjoner.

Bruk

SUNN FORNUFT



Lær deg å si:

NEI, TAKK.

VÆR OPPMERKSOM
på hva som skjer rundt deg.



GLI INN I MENGDEN
Ikke stikk deg ut.

FØLG KLESSKIKKENE

Kle deg i henhold til landets kultur.



Ta kopier av viktige dokumenter, og oppbevar dem et annet sted enn originalene.



Ha alltid med deg passet.



Ikke ha mye kontanter med deg.



Gjem ekstra kontanter et annet sted.



Bruk kreditt- eller reisekort.



Ikke gå med dyre smykker.



UNNGÅ Å
reise til fots eller alene om mulig.



IKKE DEL EN TAXI MED FREMMEDE. Bruk hotellets taxitransport om mulig.



PRØV Å ANKOMME MÅLET DITT FØR DET BLIR MØRKT. Ikke kjør om natten.



LEGG TIL VIKTIGE KONTAKTER PÅ TELEFONEN DIN. Pass på at mobilen alltid er oppladet.



GI REISEPLANEN
til noen hjemme.



KJENN TIL lokale skikker og tradisjoner.