

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY ZDROWOTNE POJAWIAJĄCE SIĘ U PODRÓŻUJĄCYCH Kobiet:

Biegunka

Infekcje dróg oddechowych

Infekcje dróg moczowych

Urazy

ZRZECZENIE SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI:

Niniejszy kieszonkowy przewodnik, który opracowano wyłącznie w celach edukacyjnych, nie zastępuje specjalistycznej porady medycznej. W przypadku wątpliwości lub pytań dotyczących przedstawionych informacji, proszę skonsultować się ze swoim lekarzem.

© Prawa autorskie 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Z roku na rok liczba kobiet podróżujących w celach biznesowych wzrasta.

Wyniki sondażu przeprowadzonego wśród podróżujących w 2015 r. ujawniły, że:

u **56%**

podróżujących kobiet podczas podróży pojawiły się problemy ze zdrowiem, najczęściej natury gastrycznej.

80%

podróżujących kobiet martwiło się swoim bezpieczeństwem, przebywając za granicą (najczęściej wymienianą obawą były przestępstwa rabunkowe).

11% zgłosiło zachorowanie na chorobę przenoszoną przez owady (np. gorączka denga, malaria).

9% zabrakło lekarstw podczas podróży.

9% zgłosiło ugryzienie przez zwierzę.

Wyniki statystyczne potwierdzają, że podczas podróży kobiety są **BARDZIEJ NARAŻONE** niż mężczyźni na ryzyko związane z:

1. stresem psychicznym;
2. reakcją na leki;
3. problemami dentystycznymi.

ZDROWIE PODRÓŻNYCH

ZAPOZNAJ SIĘ Z

INFORMACJAMI o zagrożeniach dla zdrowia w kraju, do którego się wybierasz.

Przed podróżą idź na badanie kontrolne do **LEKARZA I DENTYSTY**.

Sprawdź czy Twoje **SZCZEPHENIA** są aktualne.

ZWRÓĆ UWAGĘ na wiadomości o wybuchach chorób zakaźnych.

Zabierz ze sobą zestaw **PIERWSZEJ POMOCY**.

Nie wyciągaj lekarstw z ich **ORYGINALNEGO OPAKOWANIA**. Zabierz ze sobą KOPIĘ recepty na swoje lekarstwa.



INFORMACJE O ZAGROŻENIACH DLA PODRÓŻUJĄCYCH Kobiet

INTERNATIONAL
SOS

Control Risks

ZASADY BEZPIECZNEJ PODRÓŻY

Niezależnie od miejsca podróży zastosowanie mają te same **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**. Ważne jest **ZROZUMIENIE** zagrożeń i ryzyka oraz ich **OGRANICZENIE**, w jak największym stopniu.

POZNAJ MIEJSCE, DO KTÓREGO SIĘ WYBIERASZ

ZAPOZNAJ SIĘ z miejscem swojej docelowej podróży.

PLANOWANIE

ZAPLANUJ wcześniej swoją podróż.

WSTĘPNE REZERWACJE PRZED PODRÓŻĄ

REZERWUJ ONLINE, jeśli jest taka możliwość.

IDENTYFIKACJA POTENCJALNEGO RYZYKA

ZAPOZNAJ SIĘ Z PODSTAWOWYMI ZAGROŻENIAMI obecnymi w kraju, do którego się wybierasz.



ZACHOWAJ PEWNOŚĆ SIEBIE
i spokój w niepewnych sytuacjach.

Kieruj się

ZDROWYM ROZSĄDKIEM



Naucz się:

ODMAWIAĆ.

BĄDŹ CZUJNA
i obserwuj swoje otoczenie.



NIE WYRÓŻNIAJ SIĘ
i nie przyciągaj uwagi.

WYGLĄD I UBIÓR

Ubieraj się zgodnie z lokalnymi zwyczajami.



Przechowuj kopie ważnych dokumentów w innym miejscu niż ich oryginały.



Zawsz miej przy sobie swój paszport.



Nie noś ze sobą dużej ilości gotówki.



Przechowuj osobno dodatkową gotówkę w bezpiecznym miejscu.



Korzystaj z kart kredytowych i dla podróżujących.



Nie noś drogiej biżuterii.



NIE CHODŹ
nigdzie pieszo lub samej.



NIE WSIADAJ DO TAKSÓWKI Z NIEZNAJOMYMI. Proś hotel o organizowanie taksówek, jeśli masz taką możliwość.



PLANUJ PODRÓŻ TAK, ABY ZNALEŹĆ SIĘ NA MIEJSCU PRZED ZMIERZCHEM.
Nie jeźdź samochodem w nocy.



WPISZ DO KOMÓRKI NAJWAŻNIEJSZE NUMERY KONTAKTOWE. Zawsze miej naładowaną baterię w komórce.



Przed wyjazdem **PRZEKAŹ** bliskiej osobie plan swojej podróży.



SZANUJ lokalne zwyczaje i tradycje.