

BOLI COMUNE CARE AFECTEAZĂ FEMEILE CARE CĂLĂTORESC:

Diareea călătorului

Infecții respiratorii

Infecții ale căilor urinare

Răniri

DECLINAREA RESPONSABILITĂȚII:

Acest ghid de buzunar este produs numai pentru scopuri educative. Nu înlocuiește recomandările medicale date de personal calificat. Dacă aveți întrebări sau temeri legate de subiectele abordate aici, vă rugăm să consultați medicul dvs.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Toate drepturile rezervate.

Numărul de femei care călătoresc în străinătate pentru afaceri, crește în fiecare an

Un sondaj din 2015 privind călătoria, a arătat că

56%

dintre femeile care călătoresc s-au îmbolnăvit în timp ce se aflau în străinătate, de regulă de o afecțiune gastrointestinală.

80%

dintre femeile care călătoresc au fost îngrijorate cu privire la siguranța lor în străinătate, cauza cea mai frecventă fiind infracționalitatea din motive financiare.

11% au suferit de o boală cauzată de insecte (de ex. febra Dengue, malarie)

9% au rămas fără medicamente în timpul călătoriei

9% au fost mușcate de un animal

Statistic, femeile care călătoresc au O PROBABILITATE MAI MARE decât bărbații de a suferi:

1. Stres psihic
2. Reacție la medicamente
3. Probleme dentare

SFATURI PRIVIND SĂNĂTATEA ÎN CĂLĂTORIE



INFORMAȚI-VĂ cu privire la riscurile de sănătate la destinație.



Faceți un control la **DOCTOR** și **DENTIST** înainte de a călători.



Verificați dacă aveți **VACCINĂRILE** la zi.



MONITORIZAȚI apariția de focare de boli infecțioase.



Luați în bagaje o trusă de **PRIM AJUTOR**.



Țineți toate medicamentele în **CUTIILE ORIGINALE**. Luați o **COPIE** a rețetei medicale împreună cu medicamentele.

GHID PENTRU FEMEILE PRIVIND RISCURILE ÎN CĂLĂTORIE



Control Risks

SFATURI PRIVIND SIGURANȚA ÎN CĂLĂTORIE

Oriunde în lume se aplică aceleași **PRINCIPII DE SIGURANȚĂ**. Este important să **ÎNȚELEGEȚI** riscurile și pericolele și să **REDUCEȚI** riscurile cât se poate de mult.

INFORMAȚI-VĂ ASUPRA LOCULUI UNDE MERGEȚI.

FAMILIARIZAȚI-VĂ cu destinația dvs.

PLANIFICAȚI.

ORGANIZAȚI călătoria în avans.

FACEȚI REZERVĂRI ÎN AVANS

ONLINE, dacă este posibil.

ÎNȚELEGEȚI PERICOLELE POTENȚIALE

PRINCIPALE DE SECURITATE din țara în care călătoriți.



AVEȚI ÎNCREDERE ÎN SINE

și păstrați-vă calmul în situații incerte.

Folosiți-vă SIMȚUL PRACTIC



Învățați
să spuneți:

NU. MULȚUMESC.

PĂSTRAȚI VIGILENȚA

în mediul în care vă aflați.



INTEGRAȚI-VĂ ÎN MEDIU

Nu atrageți atenția asupra dvs.

ASIMILAȚI-VĂ CA ASPECT.

Îmbrăcați-vă potrivit obiceiurilor țării.



Păstrați copii ale documentelor importante, separat de originale.



Țineți pașaportul cu dvs. tot timpul.



Nu purtați prea mulți bani la dvs.



Țineți bani de rezervă într-un loc ascuns.



Folosiți cărți de credit sau de călătorie.



Nu purtați bijuterii scumpe.



EVITAȚI SĂ CĂLĂTORIȚI pe jos sau singură, dacă este posibil.



NU LUAȚI UN TAXI ÎMPREUNĂ CU PERSOANE NECUNOSCUTE. Folosiți taxiurile rezervate prin hotel, dacă aveți această opțiune.



ÎNCERCAȚI SĂ AJUNGEȚI LA DESTINAȚIE ÎNAINTE DE LĂSAREA ÎNTUNERICULUI. Evitați condusul noaptea.



PROGRAMAȚI TELEFONUL MOBIL CU CONTACTELE ESENȚIALE. Asigurați-vă că bateria este întotdeauna încărcată.



DAȚI CUIVA de acasă itinerariul dvs.



RESPECTAȚI obiceiurile și tradițiile locale.