

# HÄLSOPROBLEM SOM OFTA DRABBAR KVINNliga RESENÄRER:

Turistdiarré

Luftvägsinfektioner

Urinvägsinfektioner

Skador

## ANSVARFRISKRIVNING:

Den här fickguiden är framtagen endast i utbildningssyfte. Den ska inte ses som ett alternativ till professionell medicinsk rådgivning. Om du har frågor eller funderingar om något ämne som tas upp här ska du prata med din vårdgivare.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.  
Med ensamrätt.

Antalet kvinnliga affärsresenärer  
ökar varje år

En undersökning om resenärer 2015  
visade att

**56 %**

av kvinnliga  
resenärer hade  
blivit sjuka  
utomlands, oftast  
i någon form av  
magsjuka.

**80 %**

hade oroat sig  
för sin personliga  
säkerhet medan de  
var utomlands, och  
brottslighet med  
ekonomiskt motiv  
var det främsta  
orsmomentet.

**11 %** hade fått en insektsburen sjukdom  
(t.ex. denguefeber eller malaria)

**9 %** fick slut på medicin under resan

**9 %** blev bitna av ett djur

Statistiskt är följande **VANLIGARE** hos  
kvinnliga resenärer än hos manliga:

1. Psykisk stress
2. Läkemedelsbiverkningar
3. Tandproblem

## TIPS OM RESEHÄLSA



**TA REDA PÅ** hälsoriskerna för  
ditt resmål.



Gå på kontroller hos din  
**LÄKARE** och **TANDLÄKARE**  
före avresan.



Kontrollera att du har aktuellt  
**VACCINATIONSSKYDD.**



**HÅLL KOLL PÅ** utbrott av  
smittsamma sjukdomar.



Packa ner ett grundläggande  
**FÖRSTA HJÄLPEN**-paket.



Förvara läkemedel i  
**ORIGINALFÖRPACKNINGEN.**  
Packa ner en **KOPIA** av ditt  
recept tillsammans med  
läkemedlet.

# GUIDE OM RESERISKER FÖR KVINNOR

INTERNATIONAL  
SOS

Control Risks

## TIPS FÖR RESESÄKERHET

Oavsett var i världen du befinner dig gäller samma **SÄKERHETSPRINCIPER**. Det är viktigt att **FÖRSTÅ** riskerna och farorna och att **MINSKA** riskerna så mycket som möjligt.

### TA REDA PÅ VART DU SKA.

**BEKANTA** dig med ditt resmål.

### VAR NOGA MED PLANERINGEN.

**PLANERA** resan i förväg.

### FÖRBOKA SJÄLV

**ONLINE** om det är möjligt.

**FÖRSTÅ DE POTENTIELLA SÄKERHETSHOTEN** i det land du ska åka till.



**TRO PÅ DIG SJÄLV**  
och håll dig lugn i osäkra situationer.

Använd  
**SUNT FÖRNUFT.**



Lär dig  
att säga

**NEJ TACK.**

**VAR UPPMÄRKSAM**  
på omgivningen.



**SMÄLT IN**  
och dra inte uppmärksamheten  
till dig.

**TÄNK PÅ  
UTSEENDET.**

Klä dig i enlighet med landets kultur.



Förvara kopior av viktiga handlingar separat från originalen.



Bär alltid med dig ditt pass.



Bär inte på dig för mycket kontanter.



Göm nödpengar separat.



Använd kredit- eller resekort.



Ha inte på dig dyra smycken.



**UNDVIK ATT RESA**  
till fots eller ensam om det går.



**DELA INTE TAXI MED FRÄMLINGAR.** Använd om möjligt hotellets taxiservice.



**FÖRSÖK ATT ANLÄNDA TILL RESMÅLET INNAN DET BLIR MÖRKT.** Undvik att köra bil på kvällen.



**FÖRPROGRAMMERA MOBILEN MED VIKTIGA KONTAKTER.** Se till att batteriet alltid är laddat.



**GE NÅGON** där hemma din resplan.



**RESPEKTERA** lokala seder och traditioner.