

УОБИЧАЈНА ЗДРАВСТВЕНА СТАЊА КОЈА ПОГАЂАЈУ ЖЕНЕ ПУТНИКЕ:

Путничка дијареја

Инфекција дисајних органа

Инфекција мокраћних
путева

Повреде

ИЗЈАВА О ОДРИЦАЊУ ОДГОВОРНОСТИ:

Овај џепни водич је настао само за образовне сврхе. То није замена за стручни медицински савет. Ако имате питања или сте забринути о било којој теми која је описана овде, молимо вас, посаветујте се са вашим медицинским стручњаком.

© Ауторска права 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Сва права задржана.

Број жена које путују у
иностранство ради послова
повећава се сваке године

Анкета из 2015. о путницима је
пронашла да се

56%

жена путника
разболело
током боравка
у иностранству,
највише се ради
о проблемима
са дигестивним
трактом.

80%

жена путника је
забринуто за своју
личну безбедност током
боравка у иностранству,
највише су забринуте
због криминала
који је финансијски
мотивисан.

11% је оболело од болести коју су
проузроковали инсекти (напр. тропске
грознице, маларије)

9% је нестало лекова за време њиховог
путовања

9% је угризла животиња

**Статистички жене путници су СКЛониЈЕ
него мушкарци путници да доживе:**

1. Психолошки стрес
2. Медицинску реакцију
3. Проблеме са зубима

ЗДРАВСТВЕНИ САВЕТИ ЗА ПУТОВАЊЕ



ИСТРАЖИТЕ здравствене
ризике вашег одредишта.



Отиђите на преглед код вашег
ЛЕКАРА и **СТОМАТОЛОГА**
пре него што кренете на пут.



Проверите да је ваше
ВАКЦИНИСАЊЕ ажурирано.



Побрините се да **ПРАТИТЕ**
избијање заразних болести.



Спакујте основну опрему **ПРВЕ
ПОМОЋИ**.



Чувајте све лекове у
свом **ОРИГИНАЛНОМ
ПАКОВАЊУ**. Спакујте **КОПИЈУ**
вашег рецепта за лек.

ВОДИЧ О РИЗИКУ ПУТОВАЊА ЗА ЖЕНЕ



Control Risks

БЕЗБЕДОНОСНИ САВЕТИ ЗА ПУТОВАЊЕ

Без обзира где се налазите у свету, исти **БЕЗБЕДОНОСНИ ПРИНЦИПИ** се примењују. Важно је да **РАЗУМЕТЕ** ризике и опасности и да **СМАЊИТЕ** ризик што је могуће више.

ЗНАЈТЕ ГДЕ ИДЕТЕ.

УПОЗНАЈТЕ се са вашим одредиштем.

НАПРАВИТЕ СВОЈЕ ПЛАНИРАЊЕ.

ПЛАНИРАЈТЕ ваше путовање унапред.

ПРЕТХОДНО РЕЗЕРВИШИТЕ ПРЕКО

ИНТЕРНЕТА где год је то могуће.

МОРАТЕ РАЗУМЕТИ МОГУЋНОСТ ГЛАВНИХ БЕЗБЕДОНОСНИХ ПРЕТЊИ

у земљи у коју путујете.



БУДИТЕ САМОУВЕРЕНИ

и останите смирени у неизвесним ситуацијама.

Користите свој

ЗДРАВИ РАЗУМ



Научите да кажете:

НЕ. ХВАЛА ВАМ.

БУДИТЕ ОПРЕЗНИ

у вашем окружењу.



УКЛОПИТЕ СЕ У СРЕДИНУ

Немојте скретати пажњу на себе.

ИЗГЛЕДАЈТЕ КАО ДРУГИ.

Облачите се према култури одјевања у различитим земљама.



Чувајте копије важних докумената одвојено од оригиналних докумената.



Увек чувајте ваш пасош код себе.



Немојте да носите превише готовине са собом.



Чувајте резервни новац сакривен одвојено.



Користите кредитне картице или путне картице.



Немојте носити скупи накит.



ИЗБЕГАВАЈТЕ ДА ПУТУЈЕТЕ пешке или сами кад год је могуће.



НЕМОЈТЕ ДА ДЕЛИТЕ ТАКСИ СА НЕПОЗНАТИМ ЛИЦИМА. Ослоните се на превоз са хотелским таксијима ако имате избор.



ПОКУШАЈТЕ СТИЋИ НА ОДРЕДИШТЕ ПРЕ МРАКА. Избегавајте возњу по ноћи.



ПРОГРАМИРАЈТЕ МОБИТЕЛ СА ГЛАВНИМ КОНТАКТИМА. Водите рачуна да су вам батерије увек напуњене.



ДАЈТЕ НЕКОМЕ код куће ваш план путовања.



БУДИТЕ СЕНЗИБИЛНИ према локалним обичајима и традицијама.