

# POGOSTE POTOVALNE ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK:

Potovalna driska

Dihalne težave

Okužbe sečil

Poškodbe

## OMEJITEV ODGOVORNOSTI:

Ta žepni vodič je bil razvit zgolj v izobraževalne namene. Ne velja kot zamenjava za strokovni zdravstveni nasvet. Če mate kakršna koli vprašanja ali pomisleke v zvezi s katero izmed tukaj opisanih tem, se prosimo posvetujte s svojim zdravnikom.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. vse pravice pridržane.

Število žensk, ki poslovno potujejo  
v tujino, se vsako leto povečuje

Raziskava med potniki iz leta 2015 je  
pokazala da

**56%**

ženskih potnic ima izkušnje z boleznijo na poti v tujini, najpogosteje so to bile težave s prebavili.

**80%**

ženskih potnic je bilo v skrbeh za svojo osebno varnost med potovanjem v tujini, najpogosteje jih skrbi kriminal povezan s financami.

**11%** jih je zbolelo za boleznimi, ki jih širijo insekti (npr. denga, malarija)

**9%** je zmanjkalo zdravil tekom svojega potovanja

**9%** jih je utrpelo ugriz živali

**Statistično so ženske potnice BOLJ POGOSTO od moških doživele:**

1. Psihološki stres
2. Reakcijo na zdravilo
3. Težave z zobmi

## NASVETI ZA ZDRAVO POTOVANJE



**RAZIŠČITE** zdravstvena tveganja na svoji destinaciji.



Pred potovanjem opravite pregled pri svojem **ZDRAVNIKU** in **ZOBOZDRAVNIKU**.



Preverite, če imate opravljena vsa potrebna **CEPLJENJA**.



Dobro **SPREMLJAJTE** izbruhe nalezljivih bolezni.



Spakirajte osnovni paket **PRVE POMOČI**.



Vsa zdravila hranite v **ORIGINALNI EMBALAŽI**. Skupaj z zdravilom vzemite **KOPIJO** recepta.

# VODIČ PO POTOVALNIH TVEGANJIH ŽENSK

INTERNATIONAL  
SOS

Control Risks

# NASVETI ZA VARNO POTOVANJE

Ne glede na to kje na svetu ste, povsod veljajo enako **VARNOSTNI PRINCIPI**. Pomembno je, da **RAZUMETE** tveganja in nevarnosti, ter kar se da **ZMANJŠATE** tveganja kolikor se da.

## VEDITE KAM SE ODPRAVLJATE.

**SEZNAVITE SE** s svojo lokacijo.

## OPRAVITE NAČRTOVANJE.

Predhodno **NAČRTUJTE** svoje potovanje.

## PREDHODNO OPRAVITE REZERVACIJE

**PREKO SPLETA**, kjer je to možno.

## RAZUMITE POTENCIALNE PRIMARNE VARNOŠTNE NEVARNOSTI

v državi kamor potujete.



## BODITE SAMOZAVESTNI

in ostanite mirni v negotovih situacijah.

Uporabite svoj

## ZDRAV RAZUM



Naučite se reči:

**NE, HVALA.**

## OSTANITE POZORNI

na svojo okolico.



## ZLIJTE SE Z OKOLICO

Ne pritegnite pozornosti nase.

## IMEJTE USTREZEN VIDEZ.

Oblecite se v skladu s kulturo države.



Kopije pomembnih dokumentov hranite ločeno od originalov.



Vedno imejte s seboj svoj potni list.



S seboj ne nosite preveč gotovine.



Rezervni denar imejte skrit ločeno.



Uporabljajte kreditne ali potovalne kartice.



Ne nosite dragega nakita.



## IZOGIBAJTE SE POTOVANJU

peš ali brez družbe, kjer je to mogoče.



## NE DELITE SI TAKSIJA

**Z NEZNANCI.** Zanašajte se na hotelsko izbiro taksija, če imate to na voljo.



## POSKUSITE PRITI NA CILJ PRED MRAKOM.

Izogibajte se vožnji ponoči.



## PROGRAMIRAJTE MOBILNI TELEFON S POMEBNIMI KONTAKTI.

Poskrbite, da je vaša baterija vedno polna.



**DAJTE NEKOMU** doma vaš načrt potovanja.



**BODITE SPOŠTLJIVI** do lokalnih običajev in tradicij.