

BEŽNÉ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY, KTORÉ POSTIHUJÚ ŽENSKÉ CESTOVATEĽKY:

Cestovateľská hnačka

Infekcie dýchacích ciest

Infekcie močových ciest

Poranenia

PREHLÁSENIE:

Tento vreckový sprievodca bol vyvinutý len na vzdelávacie účely. Nie je náhradou za odborné zdravotné poradenstvo. Ak by ste mali otázky ohľadom akejkoľvek témy, ktorú sme tu opísali, obráťte sa prosím na Vášho zdravotného odborníka.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Všetky práva sú vyhradené.

Množstvo žien, ktoré cestuje do zahraničia na pracovnú cestu, sa každým rokom zvyšuje

Prieskum v roku 2015 o cestovateľoch zistil, že

56%

ženských cestovateľiek bolo chorých, keď boli v zahraničí, najčastejšie s gastrointestinálnymi problémami.

80%

ženských cestovateľiek sa obávalo o svoju osobnú bezpečnosť, kým boli v zahraničí, pričom finančne motivované kriminálne činy, boli najčastejšou obavou.

11% utrpelo chorobu prenosnú hmyzom (napr. horúčka dengue, malária)

9% sa minuli lieky počas výletu

9% pohryzlo zvieratá

Štatisticky, ženské cestovateľky s väčšou PRAVDEPODOBNOŠŤOU ako mužskí cestovatelia zažili:

1. Psychologický stres
2. Reakciu na lieky
3. Dentálne problémy

CESTOVNÉ ZDRAVOTNÉ TIPY



ZISTITE si informácie o zdravotných rizikách Vášho cieľa.



Chodte na kontrolu k Vašemu **DOKTOROVI** a **ZUBÁROVI** predtým ako pocestujete.



Skontrolujte či je Vaše **OČKOVANIE** aktuálne.



SLEDUJTE či u Vás neprepukla infekčná choroba.



Zabaľte si základnú **LEKÁRNIČKU**.



Uchovajte všetky lieky v **ORIGINÁLNYCH OBALOCH**. Zabaľte si **KÓPIU** Vašich predpisov s liekmi.

SPRIEVODCA O CESTOVNÝCH RIZIKÁCH PRE ŽENY



Control Risks

TIPY PRE BEZPEČNÉ CESTOVANIE

Je jedno, kde na svete sa nachádzate, platia tie isté **BEZPEČNOSTNÉ PRINCÍPY**. Je dôležité **CHÁPAŤ** riziká a nebezpečenstvá a **ZREDUKOVAŤ** riziko tak ako je možné.

VEDZTE KAM IDETE.

OBOZNÁMTE SA so svojou destináciou.

NAPLÁNUJTE SI CESTU.

NAPLÁNUJTE si výlet pred odchodom.

VYBAVTE REZERVÁCIE VOPRED POMOCOU

INTERNETU kdekoľvek je to možné.

POZNAJTE POTENCIONÁLNE PRIMÁRNE

BEZPEČNOSTNÉ RIZIKÁ v krajine, do ktorej cestujete.



BUĎTE SEBAVEDOMÁ

a zostaňte pokojná v neistých situáciách.

Použite svoj

ZDRAVÝ ROZUM



Naučte sa povedať:

NIE. ĎAKUJEM.

BUĎTE SI VEDOMÁ

svojho okolia.



ZAPADNITE DO PROSTREDIA

Nepriťahujte na seba pozornosť.

VYZERAJTE AKO DOMÁCI.

Oblečte sa podľa kultúrnych tradícií krajiny.



Uchovajte si kópie dôležitých dokumentov oddelene od originálov.



Vždy majte pri sebe pas.



Nenoste so sebou veľa finančnej hotovosti.



Zvyšné peniaze si schovajte oddelene.



Použite kreditné alebo cestovateľské karty.



Nenoste drahé šperky.



VYHNITE SA CESTOVANIU

pešo alebo samotná kedykoľvek je to možné.



NEDEĽTE SA O TAXÍK S

NEZNÁMYMI. Spoliehajte sa na hotelový taxík, ak máte na výber.



POKÚSTE SA DÔŠŤ DO DESTINÁCIE PRED SÚMRAKOM.

Vyhňte sa šoférovaniu v noci.



NAPROGRAMUJTE MOBILNÝ TELEFÓN S HLAVNÝMI KONTAKTAMI.

Uistite sa, že je Vaša batéria vždy nabitá.



DAJTE NIEKOMU

doma svoj plán cesty.



BUĎTE CITLIVÝ

voči miestnym zvykom a tradíciám.