

# SEYAHAT EDEN KADINLARI ETKİLEYEN YAYGIN SAĞLIK KOŞULLARI:

Turist İshali

Solunum Enfeksiyonları

İdrar Yolu Enfeksiyonları

Yaralanmalar

## FERAGATNAME:

Bu cep rehberi sadece eğitim amaçlı olarak hazırlanmıştır. Profesyonel doktor tavsiyesi olarak kabul edilmemelidir. Burada açıklanan konular hakkında sorularınız veya endişeleriniz varsa lütfen doktorunuza başvurun.

© Telif Hakkı 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.  
Tüm hakları saklıdır.

**İş amaçlı olarak yurtdışına seyahat eden kadın sayısı her yıl artmaktadır**

**2015 yılında yapılan bir ankete göre**

**%56**

Seyahat eden kadınların %56'sı başta sindirim sistemi rahatsızlıkları olmak üzere yurtdışında bir hastalığa kapılmıştır.

**%80**

Seyahat eden kadınların %80'i başta para gerekeçli suçlar olmak üzere yurtdışında şahsi güvenliklerinden endişe duymaktadır.

**%11'i** böceklerle bulaşan bir hastalığa kapılmıştır (dang, sıtma vs.)

**%9'unun** yolculuğu sırasında ilacı bitmiştir

**%9unu** bir hayvan ısırmıştır

**İstatistiksel olarak seyahat eden kadınların erkeklere oranla aşağıdakileri yaşama ihtimali DAHA YÜKSEKTİR:**

1. Psikolojik stres
2. İlaç reaksiyonu
3. Diş sorunları

## SAĞLIK İPUÇLARI



Gittiğiniz yerdeki sağlık risklerini **ARAŞTIRIN**.



Seyahate çıkmadan önce **DOKTORUNUZA** ve **DIŞÇİNİZE** danışın.



Güncel **AŞILARINIZIN** yapılmış olduğundan emin olun.



Bulaşıcı hastalık salgınlarını **GÖZLEMLEDİĞİNİZDEN** emin olun.



Temel bir **İLK YARDIM** çantası bulundurun.



Tüm ilaçları **KENDİ KUTULARINDA** tutun. İlaçla birlikte reçetenizin bir **KOPYASINI** da yanınıza alın.

# KADINLAR İÇİN SEYAHAT RİSKİ REHBERİ

INTERNATIONAL  
SOS

Control Risks

# GÜVENLİK İPUÇLARI

Dünyanın neresinde olursanız olun aynı **GÜVENLİK PRENSİPLERİ** geçerlidir. Risk ve tehlikeleri **ANLAMAK** ve riskleri mümkün olduğunca **AZALTMAK** önemlidir.

## NEREYE GİTTİĞİNİZİ BİLİN.

Gideceğiniz yeri **ÖĞRENİN**.

## PLANINIZI YAPIN.

Seyahate çıkmadan önce **PLANINIZI** yapın.

## ÖNCE DEN YERİNİZİ AYIRTIN

Mümkünse **İNTERNET ÜZERİNDEN** yerinizi ayırtın.

## POTANSİYELİ ANLAYIN

Gideceğiniz ülkedeki **ANA GÜVENLİK TEHDİTLERİNİ** anlayın.



## KENDİNİZDEN EMİN OLUN

ve belirsiz durumlarda sakinliğinizi koruyun.

## SAĞDUYULU

olun



## HAYIR. TEŞEKKÜRLER.

demeyi öğrenin.

Etrafınızda olan bitenlere karşı

## TETİKTE OLUN.



## HALKA UYUMLU OLUN

Üzerinize dikkat çekmeyin.

## UYGUN KIYAFETLER SEÇİN.

Ülkenin kültürüne uygun şekilde giyinin.



Önemli belgelerin kopyalarını esaslarından ayrı tutun.



Pasaportunuzu daima yanınızda tutun.



Üzerinizde çok fazla nakit taşımayın.



Yedek paranızı ayrı bir yere saklayın.



Kredi kartı veya seyahat kartı kullanın.



Pahalı mücevherler takmayın.



Yaya olarak veya tek başınıza **SEYAHAT ETMEKTEN KAÇININ.**



**YABANCILARLA TAKSİ PAYLAŞMAYIN.** Mümkünse otelin taksisini kullanın.



**HAVA KARARMADAN GİDECEĞİNİZ YERE ULAŞMAYA ÇALIŞIN.**

Gece araç kullanmaktan kaçının.



**CEP TELEFONUNUZA ÖNEMLİ KİŞİLERİ KAYDEDİN.** Şarjınızın daima dolu olduğundan emin olun.



Seyahate çıkmadan önce seyahat programınızı **TANIĞİNIZ BİRİNE VERİN.**



Yerel adet ve geleneklere **HASSASİYET GÖSTERİN.**