

ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ У ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ КОМАНДИРОВОК:

Диарея

Респираторные инфекции

Инфекции мочевыводящих
путей

Травмы

ОТКАЗ ОТ ПРАВ:

Этот карманный путеводитель разработан исключительно с образовательной целью. Он не является заменителем профессиональной медицинской помощи. Если у вас возникли вопросы или сомнения относительно изложенных здесь тем, проконсультируйтесь, пожалуйста, с вашим лечащим врачом.

© Авторское право 2016 г. AEA International Holdings Pte.Ltd. Все права защищены.

Каждый год увеличивается количество женщин, в командировки

Исследование 2015 года среди женщин, отправляющихся в дорогу, показало, что

56%

находясь за границей, страдали от проблем с пищеварением.

80%

находясь за границей, беспокоились о собственной безопасности; в основном их беспокоили кражи

11% пострадали от укусов насекомых (Денге, Малярия)

9% обнаружили, что у них закончились рецептурные лекарства во время поездки

9% пострадали от укусов животных

Согласно статистике в командировках женщины **ГОРАЗДО ЧАШЕ** чем мужчины страдают от:

1. Психологического напряжения
2. Реакции на лекарства
3. Стоматологических проблем

СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В ПУТЕШЕСТВИЯХ



ИССЛЕДУЙТЕ риски для здоровья в пункте своего назначения.



Посетите своего лечащего **ВРАЧА** и **СТОМАТОЛОГА** перед поездкой.



Проверьте имеются ли у вас все необходимые **ПРИВИВКИ**.



Убедитесь, что вы **В КУРСЕ** вспышек инфекционных заболеваний.



Имеете при себе аптечку **ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**.



Храните все медикаменты в **ОРИГИНАЛЬНЫХ УПАКОВКАХ**. Имеете при себе **КОПИЮ** копию рецепта.

СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН В КОМАНДИРОВКАХ



Control Risks

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В КОМАНДИРОВКАХ

Не важно, где вы находитесь, **ВСЕГДА** используйте одни и те же **ПРИНЦИПЫ** ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

Важно **ОСОЗНАВАТЬ** риски и, по возможности **СНИЖАТЬ** их уровень.

ЗНАЙТЕ, КУДА ВЫ НАПРАВЛЯЕТЕСЬ.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ с местом назначения.

ПЛАНИРУЙТЕ ПОЕЗДКУ. Составьте план поездки.

Сделайте **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЗАКАЗ**
По возможности, оформите заказ **ОНЛАЙН.**

ОЦЕНИТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ
ПЕРВИЧНЫХ УГРОЗ БЕЗОПАСНОСТИ
в стране назначения.



БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ
сохраняйте спокойствие даже в сложных ситуациях

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ
прежде всего



научитесь
говорить

НЕТ, СПАСИБО

БУДЬТЕ НА ЧЕКУ
где бы вы ни находились



СЛЕЙТЕСЬ С ТОЛПОЙ
не выделяйтесь

ВЫГЛЯДИТЕ ПОДОБОЯЮЩЕ
одевайтесь согласно культурным нормам страны



Храните копии важных документов отдельно от оригиналов.



Всегда носите при себе паспорт.



Не носите с собой слишком много наличных.



Лишние деньги храните отдельно, в укромной месте.



Используйте кредитные карточки и платежные карты для путешествий.



Не носите слишком дорогие украшения.



По возможности **НЕ ПЕРЕМЕЩАЙТЕСЬ** пешком или в одиночку.



НЕ САДИТЕСЬ В ТАКСИ С НЕЗНАКОМЦАМИ.
Пользуйтесь такси при гостинице, если есть такая возможность.



Старайтесь прибывать в место назначения **ДО СУМЕРЕК.** Не водите транспортное средство ночью.



ВВЕДИТЕ НОМЕРА основных контактных лиц в **МОБИЛЬНЫЙ.** Убедитесь, что у вас всегда заряжена батарея



УВЕДОМИТЕ КОГО-НИБУДЬ дома о вашем маршруте путешествия.



СТАРАЙТЕСЬ СОБЛЮДАТЬ местные обычаи и традиции.