

# GÁTLISTI VEGNA FERÐALAGA ERLENDIS

Athugið að við yfirferð listans þarf að taka mið af áfangastöðum og aðstæðum.

## AÐSTANDENDUR

tilkynna aðstandendum um ferðaáætlun og hvernig hægt sé að ná sambandi í neyðar-  
tilvikum

## ÁÐUR EN LAGT ER AF STAÐ

bólusetning tímanlega, vegna smitsjúkdóma  
taka lyf með, sem fólk tekur að staðaldri  
spyrja lækni hvort þörf sé á breyttri lyfjagjöf, vegna breyttra aðstæðna

## HAFA MEÐFERÐIS

lyfseðil, nöfn og skammtastærðir á lyfjum, til vara, ef lyf glatast  
minniháttar sáraumbúðir  
klórtöflur ef ekki er hreint og ómengað vatn til staðar (fást í apótekum)  
sykursaltlausn til notkunar ef svæsinn niðurgangur (fæst í apótekum)  
Medic-alert-nisti ef fólk hefur alvarlegan sjúkdóm eða ofnæmi  
taka með í handfarangri lífsnauðsynleg lyf, ferðatöskur geta týnst  
evrópska sjúkratryggingakortid. Það gildir innan evrópska efnahagssvæðisins. Nánari  
upplýsingar á [www.tr.is](http://www.tr.is)

## HEILSUFAR

vera í almennt góðu líkamlegu og andlegu formi eins og kostur er  
passa að drekka nóg vatn í miklum hita  
taka lyf á réttum tíma  
forðast óhóflega áfengisneyslu  
forðast óábyrgt kynlíf - öryggið á oddinn!

## HÚÐIN

stunda sólböð af hófsemi og nota sólarvörn  
nota varnir gegn skordýra- og mýbiti

## MATVÆLI

sýna varkárni í vali á matvælum (almenn skynsemi : forðast illa matreiddan / útlítandi /  
lyktandi / bragðandi mat, hrátt kjöt og fisk)  
skola vel / skræla ávexti og grænmeti undir hreinu ómenguguðu vatni  
forðast ísmola úr kranavatni þar sem grunur er um að vatn sé mengað

## ÖRYGGI

hvar er slökkvitækið?  
er brunaboði til staðar?  
hvar er neyðarútgangur?  
skrá niður neyðarnúmer á áfangastað, hjá fararstjóra, sjúkrabíl og lögreglu  
sýna fyllstu varkárni í umferðinni,  
forðast vafasöm svæði og að vera einn á ferð á kvöldin eða þar sem búast má við glæpum.