

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 sjúkratryggingakortið. Það gildir innan evrópska efnahagssvæðisins. Nánari
upplýsingar á 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.