

Turvallisesti lomalla

VOIMASSA 1.3.2008 ALKAEN

Lomamatka tuntuu oikealta lomalta vasta silloin, kun tietää, että rokotukset ja vakuutukset ovat kunnossa. Alla muutamia vinkkejä, miten voit välttää ikäviä yllätyksiä matkalla.

www.if.fi, 010 19 19 19



HENKILÖTURVALLISUUS

Huolehdi rokotuksistasi vähintään kuukausi ennen matkaa. Huolehdi, että polio- ja jäykkäkouristus-rokotuksesi sekä kaukomaihin matkustaessasi rokotukset lavantautia, keltakuumetta, isorokkoa ja koleraa vastaan, ovat kunnossa.

Ota mukaasi riittävä määrä henkilökohtaisia lääkkeitäsi sekä pieni ensiapupaketti, joka sisältää muun muassa laastaria, hyttysvoide, aurinkosuojaa, vatsalääkettä ja särkylääkettä.

Huolehdi hygieniasta ja pese erityisesti kädet mahdollisimman usein. Vesi on matkalla yleisin tartuntalähde. Juo vain keitettyä vettä, teetä, kahvia tai tehdasmaisesti pulloitettuja juomia. Etelän lämpimässä menetät jatkuvasti paljon nestettä: nauti alkoholittomia juomia riittävästi ja pidä huoli suolatasapainostasi.

Tartuntatauteja vältät karttamalla kaikkia eläimiä, myös kissoja, koiria, merisiilejä ja meriveden polttiaiseläimiä. Käytä karkottimia hyttysiä ja moskiittoja vastaan ja malaria-alueilla estolääkityksen lisäksi hyttysverkkoja.

Etelän ja Alppien aurinko on polttavaa. Suojaudu siltä ja käytä aurinkolaseja.

Älä ui yksin, sillä merivirrat ja aallokko voivat olla niihin totuttomalle vaarallisia. Ui ja kahlaa vain puhtaissa vesissä, sillä esimerkiksi tropiikin vesissä saattaa olla tauteja aiheuttavia loiseläimiä. Tutki pohja ennen kuin sukellat.

Muista, että liiallinen alkoholin nauttiminen saattaa aiheuttaa matkalla monia ongelmia.

Jos tapaturma tai äkillinen matkasairaus yllättää, käänny ajoissa lääkärin tai sairaalan puoleen. Matkalla on pienetkin naarmut ja haavat hoidettava heti.

HUOLEHDI MATKATAVAROISTASI

Matkalaukkuja käsitellään joskus kuljetuksen aikana melko kova-kouraisesti. Pakkaa tahraavat esineet ja nestettä sisältävät pulloet suojaavasti erikseen muista matkatavaroistasi. Lukitse matkalaukku matkan ajaksi ja varmista lukitus käyttämällä matkalaukkuvyötä.

Pakkaa käsimatkatavaroihisi parin päivän perusvarustus: vaatekerta, passi, viisumi, valuutat, vakuutustodistus ja lääkkeet.

Säilytä arvotavarasi kuten rahat, passi ja paluuliput hotellin kassakaapissa koko matkan ajan. Korut ja muut arvoesineet on syytä jättää kotiin matkan ajaksi.

Huolehdi tavaroistasi. Älä jätä niitä hetkeksikään ilman valvontaa. Muista, että tilaisuus tekee varkaan. Säilytä luottokorttiesi tunnusluvut erillään kortista.

MUISTA MATKAVAKUUTUS

Matkavakuutus kannattaa ottaa jo siinä vaiheessa, kun maksat matkasi etumaksun.

Vakuutusasioissa palvelemme sinua numerossa 010 19 19 19 (pvm/mpm) ma–pe klo 8–20 tai lähimmässä konttorissamme. Vahinkoilmoituksen teet nopeimmin internetissä osoitteessa www.if.fi tai soittamalla numeroon 010 19 18 18 (pvm/mpm).

Internetsivuiltamme www.if.fi löydät Turvallisuus tavaksi -sivuston, josta saat hyödyllistä turvallisuustietoa ja neuvoja eri tilanteisiin.

If Turvakaupasta osoitteessa www.if.fi/turvakauppa voit kätevästi hankkia turvallisuutta edistäviä tuotteita.