



Matkailijan kymmenen käskyä

1. Hakeudu hyvissä ajoin ennen matkaa lääkärin vastaanotolle (terveyskeskus, työterveys-asema tai yksityinen lääkäriasema) tarvittavien rokotusten, malarian estolääkityksen ja matka-apteekin järjestämiseksi.
2. Suojaudu matkalla huolellisesti hyttysten ja muiden hyönteisten pistoilta ja puremilta. Käytä malarian estolääkitystä ohjeiden mukaan.
3. Suojaudu hyvin auringonvalon ja kuumuuden aiheuttamilta haitoilta. Muista juoda riittävästi.
4. Huolehdi ruuan ja juoman puhtaudesta. Muista käsihygienia: alkoholipitoinen käsihuuhe mukaan.
5. Älä kulje paljain jaloin. Älä ui tai kahlaa tropiikissa makeissa vesissä.
6. Älä ota pistoksia, tatuointeja tai lävistyksiä. Älä harrasta suojaamatonta seksiä: kondomit mukaan.
7. Varo eläinten puremia (vesikauhuriski). Pureman sattuessa puhdista haava ja hakeudu lääkärin hoitoon mahdollisimman pian.
8. Vältä liiallista alkoholin käyttöä ja noudata erityistä varovaisuutta liikenteessä.
9. Varaudu sairastumiseen, virallisten papereiden häviämiseen ja hätätilanteisiin:
 - Hanki matkavakuutus ja pidä vakuutusyhtiön yhteysnumero (vakuutuskortissa) esim. lompakossasi. Jätä tiedot myös kotimaahan yhteyshenkilöllesi.
 - Jätä valokuva tai -kopio passin kuva-aukeamasta, rokotustodistuksesta ja muista tärkeistä asiapapereista yhteyshenkilölle ja lähetä ne myös itsellesi sähköpostiin tai pilvipalveluun.
 - Tallenna Suomessa olevan yhteyshenkilön tiedot mahdollista hätätilannetta varten lompakkoosi, matkapuhelimeesi ja sähköpostiisi ICE (in case of emergency) -merkinnällä varustettuna.
 - Ota rokotustodistus mukaan matkalle.
 - Pidä omaiset ajantasalla olinpaikastasi säännöllisin teksti- tai sähköposti-viestein.
 - Tarkista matkakohteen turvallisuustilanne ulkoministeriön sivulta: www.formin.fi → maat ja alueet → ajankohtaista → matkustustiedotteet maittain.
 - Tarvittaessa löydät samasta nettiosoitteesta lähimmän Suomen lähetystön / konsulin osoitteen ja puhelinnumeron: www.formin.fi → edustustot → Suomen edustustot maittain.
 - Matkariskeihin, ennaltaehkäisyyn ja mahdollisiin epidemioihin liittyvää tietoa saat seuraavilta nettisivuilta: www.thl.fi (ajankohtaista ja matkailijan terveysopas), www.who.int, www.cdc.gov/travel.
10. Jos sairastut kuumetautiin matkalla tai matkan jälkeen, hakeudu lääkäriin.