



Gesund und sicher reisen

life  beats

Gesund und sicher reisen

Jeder geht irgendwann beruflich oder privat auf Reisen. Mit einer guten Planung und Organisation wird jede Dienst- oder Urlaubsreise, ob allein oder mit Freunden, Familie oder Kollegen, zu einem schönen Erlebnis.

- Wenn Sie eine Reise planen, gibt es drei Phasen: die Planung vor der Reise, die Reise selbst und die Rückkehr von der Reise.
- In jeder Phase sollten Sie bei sich selbst sowie bei Ihren Mitreisenden auf diese drei Punkte achten:
 - ❖ Körperliche Gesundheit
 - ❖ Seelisches Wohlbefinden
 - ❖ Persönliche Sicherheit



Vor der Reise

- ❖ Damit Ihre persönliche Sicherheit während der Reise gewährleistet ist, sollten Sie die folgenden Punkte beachten.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Haus gesichert ist, während Sie unterwegs sind. Informieren Sie Ihre Nachbarn, dass Sie verreisen und falls möglicherweise jemand während Ihrer Abwesenheit vorbeikommt.
- Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Kreditkarten und PIN-Nummern und hinterlegen Sie eine Kopie davon bei einem Freund oder Kollegen Ihres Vertrauens.
- Denken Sie daran, dass Sie immer alle wichtigen Telefonnummern bei sich haben.

Bei Reisen ins Ausland:

- Notieren Sie Anschrift und Telefonnummer des deutschen Konsulats bzw. der Botschaft. Dort können Sie sich auch für Auslandsreisen registrieren lassen.
- Machen Sie sich mit der Kultur und den Verhaltensregeln des Reiselandes vertraut.
- Informieren Sie sich im Internet bei [International SOS](#) und auf [unserer Intranet Seite](#) über die Sicherheitsrisiken Ihres Reiselandes. Unsere ISOS Mitgliedsnummer lautet 11AYCA000004.

Vor der Reise

- ❖ Körperliche Gesundheit – Sind Sie körperlich gut auf die Reise vorbereitet?
- Eine gute Vorbereitung bieten [International SOS](#) und die [Seiten von HC](#)
 - Dort erhalten Sie z.B. eine Impfberatung sowie viele weitere nützliche reisemedizinische Tipps.
 - ISOS informiert Sie darüber, wie Sie sich gegen Infektionskrankheiten am Zielort schützen können.
- Machen Sie einen Termin bei Ihrem Arzt / Werkarzt, wenn Sie eine Reise planen, und länger keine reisemedizinische Untersuchung durchgeführt wurde. Informieren Sie ihn genau über die Art der Reise, das Reiseland und die geplanten Aktivitäten, wie z.B. Wandern, Klettern, etc. Bitte beachten Sie auch die gültigen [Dienstreiserichtlinien](#).
- Wenn Sie als Familie reisen, sollten Sie Ihre Familie in die Vorbereitung einbeziehen.
- Denken Sie daran, für sich und die Familie ausreichende Medikamentenmengen mitnehmen. Nehmen Sie am besten auch eine Kopie der Rezepte mit.
- Ein Erste-Hilfe-Set ist ebenfalls sinnvoll.

Vor der Reise

- ❖ Seelisches Wohlbefinden – Die mentale Vorbereitung auf die Reise
- Eine gute Vorbereitung entlastet und reduziert den Stress vor der Reise. Diesen Tipps helfen Ihnen, die Ruhe zu bewahren.
 - Packen Sie Ihre Koffer mit Hilfe einer Packliste. So können Sie sichergehen, dass Sie alles dabei haben und Ihre Reise entspannt antreten.
 - Geben Sie Familienangehörigen oder einem Kollegen Ihres Vertrauens Ihre Reiseroute und die Adresse Ihres Hotels.
 - Stellen Sie sicher, dass Sie unterwegs telefonieren können. Ihr Mobiltelefon sollte immer aufgeladen und alle wichtigen Telefonnummern darin gespeichert sein. Denken Sie an ein Ladegerät und auch an einen Adapter!
 - Bitten Sie rechtzeitig jemand, sich während Ihrer Reise um Ihre Pflanzen und Tiere zu kümmern.
 - Rechnen Sie immer mit unvorhergesehenen Ereignissen! Stellen Sie sich mental darauf ein, dass nicht immer alles wie geplant läuft und nehmen Sie die Dinge dann einfach so wie sie sind.
 - Legen Sie eine Mappe an mit der Wegbeschreibung, Hotelnamen und Rufnummern. Informieren Sie sich bereits vorab über Ihr Reiseziel, dann können Sie beruhigt losfahren.
 - Wenn Sie mit Kindern reisen, denken Sie daran, Spiele oder Spielzeug zur Unterhaltung mitzunehmen.



Während der Reise

❖ Reisemedizin

• Tiefe Venenthrombose (TVT)

- Eine TVT wird häufig mit Fernreisen und Langstreckenflügen in Verbindung gebracht. Sie kann jedoch auch auftreten, wenn man längere Zeit unbeweglich und verkrampt im Auto oder Zug sitzt. [Klicken Sie hier](#) für weitere Informationen über TVT.

• Essen und Trinken

- Essen Sie in gut frequentierten Restaurants. Dies ist zwar keine Garantie dafür, dass das Essen sicherer ist oder besser schmeckt. In der Regel werden solche Lokale jedoch engmaschiger kontrolliert.
- Haben Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien? Erkundigen Sie sich, wie Sie dies in der jeweiligen Landessprache kommunizieren können.
- Trinken Sie immer ausreichend. Dann erholen Sie sich schneller, falls Sie doch einmal krank werden.



Während der Reise

❖ Reisemedizin

• Klima und Umfeld

- Wenn Sie in die Sonne reisen, müssen Sie Ihre Haut gegen die UV-Strahlung schützen. Zu viel Sonne kann zu akuten und chronischen Schädigungen führen.
- Informieren Sie sich über evtl. Krankheitsüberträger in Ihrem Reiseland, wie Mücken, Moskitos und Tiere. Erkundigen Sie sich nach den Risiken und entsprechenden Schutzmöglichkeiten.

❖ Seelische Gesundheit

- Versuchen Sie, Ihren Trip als Abenteuer zu betrachten. Es muss nicht immer alles perfekt sein! Mit dieser Einstellung werden Sie Ihre Reise viel entspannter genießen können.



Während der Reise

❖ Reisesicherheit

• Flugreisen

- Passen Sie am Flughafen gut auf Ihr Gepäck auf. Lassen Sie Ihre Wertsachen nie aus den Augen.
- Seien Sie vorsichtig bei Gesprächen mit anderen Reisenden und Fremden. Andere könnten ihre Unterhaltung mithören.
- Achten Sie auf die Sicherheitsmitteilungen des Flugpersonals. Es könnte wichtig sein.

• Hotels

- Informieren Sie sich, wo die Notausgänge und die Feuerlöscher sind. Lesen Sie die Notfallinformationen des Hotels.
- Öffnen Sie nie die Tür Ihres Hotelzimmers, wenn Sie keinen Besucher oder keine Lieferung erwarten. Treffen Sie Besucher in der Lobby.
- Bewahren Sie wichtige Dokumente, Ausweise, Geld und Wertgegenstände in einem gesicherten Tresor auf.
- Bewahren sie Zimmernummer und Zimmerschlüssel sicher auf.



Während der Reise

- **In öffentlichen Bereichen**

- Geben Sie nicht zu viele Informationen über sich preis, wie z.B. durch Kofferanhänger, vertrauliche Dokumente, Reiseroute, Hotelzimmer, etc.
- Vermeiden Sie Situationen, die Diebe anlocken. Verteilen Sie Ihr Geld auf mehrere Taschen. Tragen Sie keinen auffälligen Schmuck, Kleidung oder Kameras. Tragen Sie Wertgegenstände körpernah.
- Denken Sie daran, dass Sie Ihren Reisepass oder Personalausweis immer bei sich tragen.
- Vertrauen Sie immer auf Ihr Bauchgefühl. Wenn Sie bei einer Sache kein gutes Gefühl haben, dann lassen sie es.



Bei der Rückkehr

- ❖ Ist bei Ihrer Rückkehr nach Hause alles in Ordnung? Ist alles so, wie Sie es verlassen haben? Wenn Sie feststellen, dass sich Dinge nicht mehr an ihrem üblichen Platz befinden, sollten Sie unverzüglich Hilfe rufen. Warten Sie an einem sicheren Ort außerhalb Ihres Hauses/ Ihrer Wohnung oder bei einem Nachbarn, bis Hilfe kommt.

- ❖ Wie ist Ihre körperliche Verfassung?
 - Gehen Sie unbedingt zum Arzt, wenn Sie sich krank fühlen. Sie könnten sich während der Reise infiziert haben.
 - Nach einer langen Reise fühlt man sich häufig müde. Gönnen Sie sich daher noch etwas Ruhe, bevor Sie sich Aufgaben zuwenden, die Ihre volle Konzentration erfordern.





- ❖ Wie ist Ihre emotionale Verfassung?
 - Wenn Sie auf Ihrer Reise andere Menschen kennengelernt oder Ort besucht haben, die Sie schon immer sehen wollten, dann nehmen Sie sich Zeit, all diese neuen Eindrücke und Erlebnisse zu verarbeiten.
 - Wenn Sie auf Ihrer Reise ein Ziel erreicht oder ein Projekt abgeschlossen haben, dann genießen Sie das Gefühl der Freude.
 - Wenn die Reise ein positives Erlebnis für Sie war, sollten Sie die Erinnerungen dokumentieren. So können Sie sich die positiven Erinnerungen später immer wieder ins Gedächtnis zurückholen.

Gute Reise!

- Eine Reise ist immer ein besonderes Erlebnis. Mit den richtigen Vorkehrungen für Gesundheit und Sicherheit können Sie Ihre Reise unbeschwert genießen!

Achte auf die Signale

Vorbereitungsscheckliste



WAS KANN PASSIEREN?

WELCHE VORKEHRUNGEN MUß ICH TREFFEN?

ARBEITE ICH SICHER?

Fokus – Von Anfang bis Ende

- Weitere Informationen zum Thema “Gesund und sicher reisen” finden Sie unter www.lyondellbasell.com/lifebeats.