

Bijlage 2 Tips bij buitenlandse dienstreizen

Afspraken maken: maak als werkgever en werknemer afspraken over:

- Verzekeringen. Bij veel particuliere reisverzekeringen zijn dienstreizen niet gedekt. Soms kan een medewerker zijn persoonlijke verzekering voor dienstreizen uitbreiden, soms is een collectieve reisverzekering die de werkgever afsluit handiger;
- Inenting. Informeer vier tot zes weken voor vertrek welke vaccinaties wanneer gewenst en/of noodzakelijk zijn;
- Risicovolle activiteiten. Denk aan onderwerpen als bergbeklimmen, diepzeeduiken en een auto of brommer huren;
- Noodgevallen en ziekte: Wat doe men wel en wat niet? Spreek bijvoorbeeld af met wie de medewerker in spoedgevallen contact opneemt, hoe de medewerker deskundige medische ondersteuning kan verkrijgen en dat de medewerker in dergelijke gevallen contact houdt;
- Planning voor regelmatige overlegmomenten (telefoon, mail etc.). Wie, wanneer, hoe.

Algemene informatie m.b.t. te bezoeken land:

- Vraag om informatie bij of overleg met een collega die al vaker het land bezocht heeft;
- Vraag om informatie aan de contactpersoon bij de vestiging die u gaat bezoeken;
- Kijk voor actuele reisadviezen rond bepaalde landen en handige tips op: www.wijsopreis.nl
<http://www.minbuza.nl/reizen-en-landen/reisadviezen>
- De website van het Ministerie van Buitenlandse Zaken geeft voor veel landen een reisadvies en bevat ook een lijst met adressen van Nederlandse ambassades en consulaten in het buitenland. Deze kunnen informatie geven over de actuele veiligheidssituatie en eventuele dreigende ontwikkelingen in hun land. Sommige ambassades en consulaten hebben ook een eigen website met relevante reisinformatie;
- Bestudeer vooraf de plaatselijke verkeersregels en verkeersborden. Winterbanden zijn in sommige (koude) landen verplicht? Met zomerbanden riskeer je een boete en bij ongevallen kun je dan aansprakelijk gesteld worden. Verkeersongevallen zijn het belangrijkste risico voor reizen in het buitenland.
- Bestudeer de stand van zaken inzake voedselveiligheid en water op <http://wwwnc.cdc.gov/travel/> en/of <http://www.lcr.nl/Landen>
- M.n. in hoog risicogebieden: bestudeer vooraf de lokale gebeurtenissen en gewoontes, wetgeving (b.v. inzake alcohol en drugs en (homo- en bi-)seksualiteit). Observeer het gedrag van autochtonen (zij weten waar het veilig is en waar niet). Gebruik het gezond verstand en het belangrijkste; val niet op.

Vaccinatie

- Controleer minstens zes weken voor vertrek welke vaccinaties nodig zijn wanneer het een land buiten West-Europa betreft;
- Het laatste nieuws over epidemieën en vaccinatieadviezen kunnen worden verkregen bij het Landelijke Coördinatiecentrum voor Reizigersadviesing;
- Zie <http://www.lcr.nl/Adressen> Op deze website kan men een plaats in Nederland selecteren waar men voor een reizigers gezondheids- en vaccinatieadvies terecht kunt. Per plaats kan men een keuze maken uit vaccinatiebureaus (waar iedereen terecht kan) en huisartspraktijken (waar alleen eigen patiënten terecht kunnen).

Mogelijke gezondheidsrisico's in te bezoeken land:

- Informeer vooraf naar specifieke gezondheidsrisico's en hoe men een dokter kan bereiken in het te bezoeken land;
- Zie <http://www.lcr.nlanden>. Dit is het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigers-adviesing (LCR). Deze houdt zich bezig met preventie van ziekte bij reizigers, ook wel reizigersadviesing genoemd;

- Bij de apotheek kan men een Europees Medisch Paspoort aanvragen waarin in meerdere talen beschreven staat wat de werking en samenstelling van je medicijnen is. Zo kan men medicijnen makkelijker over de grens meenemen.

Zorg dat de reispapieren op orde zijn:

- Bij de zorgverzekeraar kun je vaak een internationale verzekeringspas opvragen; • Bij de ANWB kun men een internationaal rijbewijs aanschaffen (voor sommige landen buiten de EU een vereiste);
- Laat een kopie van de belangrijke papieren en verblijfsadres(sen) bij de werkgever achter;
- Controleer tickets en je paspoort. Voor sommige landen moet het paspoort bij aankomst nog minimaal een halfjaar geldig zijn;
- Neem een lijstje mee met telefoonnummers die in noodgevallen in het land van bestemming gebeld moeten worden, zoals de politie, medische hulpdienst, brandweer en Nederlandse ambassade;
- Achterhaal hoe een collect call kan worden gemaakt vanuit het betreffende land.

Acclimatiseren

- Bij aankomst op de vakantiebestemming in een warm land is er misschien enige tijd nodig om te acclimatiseren, dat wil zeggen, men moet zich aanpassen aan een ander klimaat en een andere omgeving. Dit kan door:
- Eerst enkele dagen te wennen aan een hogere temperatuur;
- De zon tussen elf uur 's-ochtends en drie uur 's-middags in ieder geval te vermijden omdat de straling dan het meest sterk is;
- Ruim te drinken en niet te wachten totdat een dorstgevoel optreedt. Dorst kan namelijk at een teken van uitdroging zijn. Het is daarom verstandig altijd een fles drinkwater in de buurt te hebben om regelmatig te kunnen drinken;
- Een hoed en zonnebril te dragen en de nek te bedekken;
- Kleding te dragen van licht, ademend en los geweven materiaal, zoals katoen, waardoor zweet makkelijk kan verdampen;
- Gebruik van alcohol en cafeïne te beperken omdat deze een vocht afdrijvende werking hebben;
- In de hitte geen zware werkzaamheden te verrichten of te sporten.

Jetlag

Een jetlag is een natuurlijke reactie van het lichaam op het passeren van een flink aantal tijdzones zoals gebeurt bij een lange vliegreis. De verschijnselen ontstaan doordat de biologische klok, die dag- en nachtritme, slaap- en waaktijd, lichaamstemperatuur en menstruatiecyclus regelt, verstoord raakt.

Mogelijke verschijnselen van een jetlag zijn vermoeidheid, verwarring, concentratiestoornissen, prikkelbaarheid, angstgevoelens, verstoorde eetlust, moeite met slapen en hoofdpijn. Bij het oostwaarts reizen ('met de tijd mee') treedt er vaker een jetlag op dan bij reizen naar het westen. Vliegen naar het noorden of zuiden heeft meestal geen effect op de biologische klok omdat dan geen of slechts zeer weinig tijdzones worden gepasseerd. Na de reis kan het enige tijd duren voordat het lichaam helemaal gewend is aan de plaatselijke tijd.

Een jetlag is niet te genezen en gaat na verloop van tijd vanzelf over. De verschijnselen kunnen echter wel geminimaliseerd worden met behulp van de volgende voorzorgsmaatregelen:

- Probeer de dagen voor vertrek stresssituaties te vermijden en genoeg te slapen en bewegen, zodat het lichaam in goede vorm is tijdens de reis. Verkoudheid en andere aandoeningen kunnen verschijnselen van een jetlag namelijk verergeren;
- Zorg ervoor tijdens de vliegreis niet uit te drogen, wat makkelijk gebeurt omdat de lucht aan boord erg droog is. Drink veel water, en gebruik zo min mogelijk alcohol, thee en koffie. Neem een vocht inbrengende crème of een waterspray mee om de huid soepel te houden;

- Beweeg geregeld de benen om de kans op bloedstolsels (trombose) of andere stoornissen in de bloedsomloop te verkleinen. Als het vliegtuig een tussenlanding maakt, maak dan van de gelegenheid gebruik om uit te stappen en even te lopen;
- Draag tijdens de vlucht geen strak zittende schoenen;
- Slapen in het vliegtuig kan makkelijker warden met behulp van een doek over de ogen, oordopjes en een opblaasbaar kussen;
- Het kan erg koud zijn in een vliegtuig: neem een warme jas mee aan boord of vraag om een deken;
- Pas bij aankomst het ritme onmiddellijk aan de plaatselijke tijd, dus slaap en eet op dezelfde tijden als gebruikelijk in dat land. Tussendoor een dutje doen is niet verstandig omdat daardoor het slaappatroon verder ontregeld kan raken.

Huurvoertuig

- Controleer een huurvoertuig van tevoren zorgvuldig op de kwaliteit van onder meer de banden, ruitenwissers, remmen en lampen;
- Lees altijd de kleine lettertjes van een eventuele verzekering die bij een huur van een vervoersmiddel is inbegrepen.