

DIT REISDAGBOEK IS VAN:

INHOUD

- MIJN PERSOONLIJKE GEGEVENS 4-5
- REISTIPS 6-7
- WERELDKAART 8
- BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS 9
- MIJN REIZEN 10-143

MIJN PERSOONLIJKE GEGEVENS

• NAAM:

• ADRES:

• TELEFOONNUMMER:

• E-MAIL:

• BLOEDGROEP:

• IN CASE OF EMERGENCY, PLEASE CONTACT:

• **ALLERGIEËN:**

• **MEDICATIE:**

• **VACCINATIES:**

REISTIPS

Je hebt officiële reisdocumenten nodig om naar het buitenland te kunnen reizen. Vaak volstaat een identiteitskaart, maar voor bepaalde landen en regio's heb je daarnaast een paspoort nodig en soms ook een visum en inentingsbewijs. Informeer tijdig bij je reisbureau, luchtvaartmaatschappij of ambassade/consulaat van je bestemming welke documenten je precies nodig hebt en welke inenting je gehad moet hebben.

6

Vraag voor je vertrekt bij je verzekeringsmaatschappij, reisbureau of ziekenfonds na waarvoor je verzekerd bent en bekijk of dit alles dekt. Kijk ook goed naar de geldigheidsduur van je polis, want vaak is die beperkt tot een verblijf van drie maanden in het buitenland.

Verzamel adressen en telefoonnummers van ambassades en consulaten, zodat je die gegevens indien nodig bij de hand hebt en noteer ook andere belangrijke telefoonnummers voor het geval je mobiele telefoon uitvalt, stukgaat of gestolen wordt. Denk ook aan de nummers om je pinpas en creditcard te laten blokkeren. Je kunt op blz. 9 een lijst maken.

Bescherm jezelf tegen 'turista' door voorzichtig te zijn met wat je eet en drinkt. Pas op met kraanwater en ijsblokjes op warme of exotische bestemmingen. Drink alleen flessenwater dat in je bijzijn is geopend en gekookt of gefilterd water waaraan eventueel een desinfecterend middel is toegevoegd. Pas op met rauwkost, gerechten met verse kaas of waarin eieren verwerkt zijn, schaaldieren, crèmes en ijsdesserten. Vermijd gehakt en kies altijd voor goed doorbakken vlees- of visgerechten. Was ten slotte voor elke maaltijd of snack je handen met desinfecterende zeep.

Omdat niet alle geneesmiddelen overal even vlot verkrijgbaar zijn en dezelfde naam dragen, doe je er goed aan om zelf pijnstillers, een middel tegen koorts en diarree, anticonceptie en zalf tegen insectenbeten mee te nemen. Pak ook steriel verband, een schaar en een koortsthermometer in. Vergeet tot slot je eigen medicatie niet en noteer voor alle zekerheid de samenstelling ervan.





