

1. Még utazás előtt...

Az utazás előtti tennivalók leginkább attól függnnek, hogy hová és hogyan szeretnénk utazni. A ránk váró **veszélyek**, a szükséges óvintézkedések csak utazásunk **célpontja**, **módja** és **időtartama**, valamint saját **egészségi állapotunk** figyelembevételével becsülhetők fel. Így például egy igényes szállodában eltöltött kényelmes mauritiusi út lényegesen kevesebb kockázatot jelent, mint egy indiai, nepáli vagy egyiptomi túrázás. Üzleti útjaink tervezésekor se pihentető nyaralásunk emlékeiből induljunk ki – utóbbi esetben ugyanis lényegesen kevesebb a testi és lelki igénybevétel, mint a megterhelő külföldi munka során.

1.1. Előkészítés és útiterv

Ha már biztos az utunk, először is igyekezzünk minél pontosabb információkat szerezni a célországra vonatkozó hivatalos **beutazási feltételekről** (vízum, útlevél érvényességére vonatkozó előírások), valamint a célország potenciális egészségügyi veszélyeiről. Erről az utazási iroda vagy az ország nagykövetsége adhat pontos információt. Ismert betegség esetén feltétlenül vizsgáltsuk ki magunkat kezelőorvosunkkal annak érdekében, hogy megbizonyosodjunk arról: egészségügyi kockázatok nélkül vállalkozhatunk-e az útra. Különösen távoli, egzotikus utak esetén ajánlatos az orvos tanácsát kérnünk, hogy személyre szabott tájékoztatást kapjunk a lehetséges veszélyekről és a szükséges óvintézkedésekről (például védőoltásokról és gyógyszeréről).