

Helbredet

- Sørg for at orientere dig om sygdomsrisici i det område, du skal rejse til, og sørg for at få de nødvendige vaccinationer i god tid. Nogle vaccinationer skal du have op til en måned før afrejse. For nærmere oplysninger kan du kontakte Rejseklubben på www.rejseklubben.dk, tlf. 39 63 01 15, Seruminstuttets Udlandsvaccination på www.vaccination.dk, tlf. 70 22 07 02 eller din egen læge. Husk at medbringe dit vaccinationskort på rejsen. I mange lande skal du kunne påvise, at du er vaccineret for gul feber ved ankomsten.
- Toiletforhold varierer meget og lever sjældent op til den standard, du kender herhjemme. Få steder har vestlige toiletter. De fleste steder har pedaltoiletter eller et hul i jorden, hvor man sidder på hug. Der er sjældent toilettejpapir, så hav altid et par lommeørklæder med. Nogle steder er der en lille kande med vand, så man kan vaske sig. Toilettejpapir er mange steder et problem, da det kan stoppe afløb eller kloak. Smid derfor papiret i skraldespanden eller i en lille pose, du kan smide ud.
- Hygiejnestandarden er ofte lavere end herhjemme. Det er derfor almindeligt at få dårlig mave og diarré. For at undgå, det sker for ofte, bør du:
 - Undgå at drikke det lokale vand, men i stedet købe vand på flasker (køb de store, så du ikke forurener med for meget plastik).
 - Undgå at spise frugt og grønt, der ikke er vasket i kogt vand og undgå at spise mad fra boder på gaden (i hvert fald i starten).
 - Tage forebyggende piller mod diarré (fx paraghurt eller idoforn, der kan fås på apoteket). Desuden kan banan og cola hjælpe mod dårlig mave.

Hvis du synes, værtsfamilien eller volontærcampen ikke er hygiejnisk nok, så hjælp med at forbedre forholdene i stedet for at brokke dig.

- Drik rigeligt med vand. Hav altid en flaske vand med og sørg for at få nok sukker og salt (fx via saltkiks og saltlakrids). Derved undgår du at blive dehydreret. Kroppen mister salt og væske, når du sveder, og hvis du har diarré.

