

I Nödens stund...

Fakta om hur du går tillväga vid rån, sjukdom eller naturkatastrofer...

Vid sjukdom / olycka under en resa...

1. Hitta en engelsktalande läkare

I länder där engelska inte är förstaspråket, kan det vid läkarbesök vara skönt att träffa en engelsktalande doktor. Ofta finns sjukhus eller läkarmottagning med engelsktalande personal i områden med mycket turister. Kontakta den lokala turistbyrån eller en svensk ambassad för tips på "engelsktalande" sjukvård.

2. Ta med en "tolk" till läkaren

Om du inte lyckas hitta någon sjukvård där de har engelsktalande personal, kan det vara bra att antingen försöka få med dig någon lokal person eller en annan turist som pratar både det lokala språket och engelska (eller svenska).

3. Skriv ned dina åkommor på en lapp...

Lyckas du inte få med någon hjälpreda/tolk, kan du köra tricket med lappar: be någon tvåspråkig att skriva ned dina sjukdoms-symptom på en lapp på det lokala språket, som du kan visa upp på sjukhus / hos doktorn. Fråga den lokala turistbyrån om "skriv-hjälp" eller någon som pratar engelska på hotellet ("din" lokala restaurang, souvenir-shop...). Skriv så mycket som möjligt på lappen (allt doktorn kan tänkas behöva veta för att ställa diagnos): vad du lider av, hur länge du mått dåligt, om du haft liknande problem tidigare, din ålder...

4. Ambassaden tipsar om god sjukvård

Det är alltid bra att kontakta en svensk ambassad för tips på bra sjukvård i landet, speciellt om du är riktigt dålig och behöver göra några större ingrepp.

5. Ring försäkringsbolaget nödcentral

Ditt försäkringsbolag kan tipsa rätt sjukvård om du är ordentligt sjuk eller har råkat ut för en allvarlig olycka. Du kontaktar vanligen ditt försäkringsbolags larmcentral, som är öppen dygnet runt och vanligen även går att ringa collect-call till (vilket betyder att de betalar samtalet). Om du är på en ort med svensk ambassad, kan de hjälpa till att kontakta försäkringsbolaget.

Kontakta Försäkringsbolaget vid nödfall:

SOS International (Folksam, if, Trygg Hansa...) Tel: +45 70 10 50 50

Nordic Assistance (Gouda Reseförsäkringar) +45 70 22 22 71

Euro Alarm (Europeiska Reseförsäkringar) +45 33 25 25 33

6. Besök ett apotek

Vid mindre åkommor, exempelvis risig mage, finns bra mediciner på apotek. Pratar de inte engelska och du inte det lokala språket, använd teckenspråk...
...är magen dålig, ta dig för magen, ojja dig och gör tummen ned. Då förstår de. Jag har gjort detta knep i många olika länder och oftast brukar de ta för givet att det handlar om diarré (de undra då hur många dagar du haft diarré).
...feber, ta dig för pannan och ta snabbt bort handen som om du brände dig.
...peka på halsen och grimasera vid halsont. Har du hosta, så hosta...

7. Spara kvitton för läkarvård & mediciner

För att få ut pengar på försäkringen för läkarvård, måste du visa upp kvittot.

Om du blir bestulen/rånad under en resa...

1. Gör en polisanmälan

Om det finns en speciell turistpolis i landet så är det oftast enklast att göra polisanmälan där (de brukar vanligen prata engelska även i icke-engelsktalande länder). Polisanmälan, som listar allt du förlorat, är viktigt att ta med sig från polisen, då den behövs om du vill få ut ersättning från ditt försäkringsbolag, plus att du kan behöva visa upp den om du förlorat flygbiljetten.

2. Spärra ditt bankkort

Om du förlorat ditt bankkort, måste du spärra kortet så fort som möjligt, detta gör du genom att kontakta (vanligen via telefon) din bank härhemma...

Telefonnummer för att spärra kort:

ICA banken +46 33 47 47 90 eller online på deras sajt

Skandiabanken +46-8-695 17 06 SEB +46-8-14 72 00

Handelsbanken +46-8-41 12 122 Nordea +46-8-402 57 10

Forexkortet +46 8 695 17 18 Föreningssparbanken +46 8 411 10 11

Danske bank +46 8 775 50 00 Plusgirot +46-8-402 57 10

Ikanobanken +46 476 88 041 JP Bank +46 8 704 48 65

Östgöta Enskilda +46 8 704 48 65 Länsförsäkringar Bank +46 8 411 10 11

Stadshypoteket: vard kl 08.00-22.00 +46-771-77 88 99, övrig tid +46-8-695 17 10.

3. Beställ nytt kort

Efter att du spärrat kortet, behöver du beställa ett nytt och det kan ta ett antal dagar innan du får kortet. Det går i vissa fall att få ut nödfallspengar från banken, för att du skall klara dig tills det nya kortet kommer fram.

4. Ordna nytt pass?

Vid förlust av pass, ordna ett nytt från en svensk ambassad (kostar en slant). Det är bra att ha fotostatkopior av faktasidan om dig i passet, som du kan visa upp på ambassaden (förvara kopior i stora väskan, miniväskan, i pengabälte...).

Svenska ambassader / konsulat: www.regeringen.se/sb/d/3696

En svensk ambassad kan vid stöld/olycka även hjälpa dig kontakta ditt försäkringsbolag och bistå med information om sjukvård i landet.

5. Kontakta ditt försäkringsbolag

På en svensk ambassad kan de, i nödens stund, hjälpa dig att kontakta ditt försäkringsbolag och förmedla pengar till dig (om du kan få ut på försäkringen direkt). Tänk på att det kan ta ett par dagar innan du får pengarna.

Telefonnummer för att Kontakta Försäkringsbolaget vid nödfall:

SOS International (Folksam, if, Trygg Hansa...) Tel: +45 70 10 50 50

Nordic Assistance (Gouda Reseförsäkringar) +45 70 22 22 71

Euro Alarm (Europeiska Reseförsäkringar) +45 33 25 25 33

6. Kontakta landets immigrationsmyndighet

Om du förlorat passet, måste du oftast även kontakta immigrationsmyndighet i landet du befinner dig. Detta om du vid inresa har fått en inresestämpel i passet eller om du har ett visum i passet. Det underlättar att ha kopior på visum och inresestämplar (eller att du skrivit av visumnummer och inrese-nummer).

7. Fixa ny flygbiljett

Vid förlust av flygbiljett, kontakta ditt flygbolags kontor i landet du befinner dig i (eller i landet varifrån du skall flyga hem). Flygbolaget gör en utredning (och vill vanligen se din polisanmälan), kontaktar din resebyrå i Sverige och sedan kan du få en ny biljett. De flesta flygbolag tar ut en avgift för detta.

8. Nödfallskontanter

Då det kan ta ett par dagar innan du har nytt kort eller kontanter i handen (om du blivit av med allt), så det är alltid bra att ha lite nödfallskontanter till hands. Jag brukar i början av varje resa lägga undan 500-1 000 kr i antingen euro eller dollar (eller båda) och förvara på lite olika platser. En del i ett dolt fack i min stora väska, en del i min lilla dagväska och i någon dold ficka på byxorna. Dessa nödfalls-pengar är bra att kunna plocka fram om det krisar sig.. Det brukar även gå att få nödfallskontanter från din bank om du förlorat bankkortet, fast de brukar ta ut en avgift för detta.

Om det uppstår katastrof (naturkatastrof eller krig)...

1. Stor naturkatastrof där du befinner dig

Om det blir en stor översvämning, vulkanutbrott, jordbävning eller en annan allvarlig naturkatastrof där du är, kontakta svenska ambassaden för tips och råd hur du skall gå tillväga. På närmaste närmaste lokala turistbyrå brukar det även gå att få råd och tips. Följ nyheterna på radio och TV (om du pratar det lokala språket). Vid behov, ta dig ut ur katastrofområdet eller landet (men konsultera ambassaden och ditt försäkringsbolag först)...

Kontakta Svenska ambassader / konsulat: www.regeringen.se/sb/d/3696

Telefonnummer för att Kontakta Försäkringsbolaget vid nödfall:

SOS International (Folksam, if, Trygg Hansa...) Tel: +45 70 10 50 50

Nordic Assistance (Gouda Reseförsäkringar) +45 70 22 22 71

Euro Alarm (Europeiska Reseförsäkringar) +45 33 25 25 33

2. Stor naturkatastrof dit du är på väg..

Om en naturkatastrof inträffar dit du är på väg, avvakta att resa dit och inhämta ytterligare nyheter om läget i området från exempelvis turistbyråer, svensk ambassad och följ även nyheterna i TV och radio.

3. Krig och inre stridigheter

Råden vid krigsläge är likvärdiga som för punkt ett och två. Sök fakta från Svensk ambassad, turistbyrå och följ nyhetsutsändningar i radio/TV. Vid behov, ta dig ut ur landet (kontakta ambassad och försäkringsbolag först)...

4. Gäller försäkringen

Några av försäkringsbolagen (framförallt Europeiska och Gouda) har en regel att deras reseförsäkringar inte gäller i krigsområde (detta om det redan är krigstillstånd i landet före din avresa). Om du befinner dig på ett resmål och det uppstår krigstillstånd när du är där, så gäller naturligtvis försäkringen...

5. Kontakta familj & vänner

Om en stor katastrof eller ett krigstillstånd uppstår, kontakta så fort som möjligt din familj och vänner och berätta att du är okej. Större katastrofer eller krigstillstånd brukar bli stora nyheter hemma och om du är i området blir familj och vänner oroliga för dig. Kontakta dem via telefon, cybertelefon, SMS eller mejl (eller på din resedagbok på nätet) och berätta att allt är väl...

Gör detta även om du inte exakt är i de drabbade området. Detta då det inte alltid är så att familj och vänner vet exakt var du befinner dig eller om området/landet du befinner dig i är inom katastrofzonen. Familj/vänner kan också lätt blanda ihop landsnamn, så inträffar en katastrof i Indien och du är i Indonesien, kan många hemma ha svårt att skilja på länderna och oro sig..

Viktiga telefonnummer & länkar...

Adress och telefon till Svenska ambassader / konsulat i hela världen:
www.regeringen.se/sb/d/3696

Kontakta Försäkringsbolaget vid nödfall
SOS International (Folksam, if, Trygg Hansa...) Tel: +45 70 10 50 50
Nordic Assistance (Gouda) +45 70 22 22 71
Euro Alarm (Europeiska) +45 33 25 25 33

Försäkringsbolagens sajter
www.folksam.se - www.trygghansa.se - www.if.se
www.gouda-rf.se - www.europeiska.com

Spärra ditt bankkort (om du blir av med kortet)
ICA banken +46 33 47 47 90 eller online på deras sajt
Skandiabanken +46-8-695 17 06 SEB +46-8-14 72 00
Handelsbanken +46-8-41 12 122 Nordea +46-8-402 57 10
Forexkortet +46 8 695 17 18 Föreningssparbanken +46 8 411 10 11
Danske bank +46 8 775 50 00 Plusgirot +46-8-402 57 10
Ikanobanken +46 476 88 041 JP Bank +46 8 704 48 65
Östgöta Enskilda +46 8 704 48 65 Länsförsäkringar Bank +46 8 411 10 11
Stadshypoteket: vard kl 08.00-22.00 +46-771-77 88 99, övrig tid +46-8-695 17 10.

Reseråd och varningar
Sveriges UD: www.regeringen.se/sb/d/3436
Australiens UD: www.dfat.gov.au/zw-cgi/view/Advice
Brittiska UD: www.fco.gov.uk
Kanadas UD: www.voyage.gc.ca/dest/sos/warnings-en.asp
USAs UD: http://travel.state.gov/travel/cis_pa_tw/tw/tw_1764.html
Lonely Planets resevarningar: www.lonelyplanet.com/travel_ticker

Jordbävningar
Worldwide Earthquake Activity (senaste nytt om jordbävningar runt om i världen): http://earthquake.usgs.gov/recenteqsww/Quakes/quakes_all.html

Hälsoråd
WHO om hälsa, sjukdomar och epidemier:
www.who.int/disease-outbreak-news
Vaccinationsrekommendationer - Smittskyddet Linköping:
www.lio.se/utm/vc2.asp?ArticleId=2598
Vaccinationsguiden.se: www.vaccinationsguiden.se
Resemedicin.com: www.resemedicin.com
Medicallink vaccinationsguide: <http://vaccination.medicallink.se>
Smittskyddsinstitutet om malaria:
www.smittskyddsinstitutet.se/SMITemplates/Article____2320.aspx

Kontakta flygbolaget
www.aboutairline.com/europe_eng.htm - hitta de flesta flygbolag i världen.
Innan varje flight bör du återbekräfta biljetten (reconfirm ticket), bland annat för att vara säker på plats och att inga förändringar i tidtabell skett. Återbekräftning görs på flygbolagets kontor i landet du flyger från (inte på kontoret i Sverige eller på resebyrå du köpt biljetten).

Robert Karlsson

Mer info på: www.resekris.se och/eller www.jordenrunt.nu