



Checklist veiligheid en gezondheid tijdens veldwerk in het buitenland voor UvA-studenten

Gezondheid

1. Neem contact op met de GGD of studentenarts over maatregelen die nodig zijn (inenting en / medicijnen). Studentenartsen telefoon: 020 525 2878 / 4772.
2. Check algemene gezondheidinformatie over bijvoorbeeld een goede reisapotheek op www.gezondopreis.nl
3. De hygiënestandaard kan verschillen van die in Nederland. Drinkwater en 'eten van de straat' zijn hierbij belangrijke aandachtspunten.

Veiligheid

1. Hoe is de veiligheidssituatie in het land / de landen waar je zal verblijven? Check de site van het ministerie van buitenlandse zaken: <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/reisadviezen>
2. Pas gedrag en kleding aan op de lokale gebruiken en stel jezelf op de hoogte van lokale verordeningen.
3. Sla het lokale noodnummer op in je telefoon evenals het algemene noodnummer voor de UvA: (+31 (0)20 525 2222).

Verzekering

1. Ga na of aanvullende verzekeringen nodig zijn. Of een aanvullende verzekering nodig is, is afhankelijk van de werkzaamheden en locatie. Kijk voor meer informatie op: <http://buitenland.uva.nl/praktische-zaken/verzekering/verzekering-en-gezondheid.html>

Reisdocumenten

1. Zorg voor een geldig paspoort (en een apart te houden kopie).
2. Ga na of een visum nodig is voor land(en) die gaat bezoeken.
3. Zorg voor geldige (vlieg)tickets voor heen- en terugreis.

Financiën

1. Ga na of je bankpas en/ of creditcard geldig is en/of je aanvullende pasjes moet aanvragen.
2. Scheid (bank)pasjes en neem niet te veel contant geld mee op locatie.

Verblijfplaats

1. Regel een verblijfplaats ruim voor aankomst.
2. Check de verblijfplaats vooraf op hygiëne en nooduitgangen.

Voor de thuisblijvers

1. Zorg dat het thuisfront je kan bereiken. Geef je lokale adres en telefoonnummer door.

2. Zorg dat het thuisfront de UvA kan bereiken. Geef de contactgegevens (email en eventueel telefoonnummer) van je onderzoeksbegeleider door.

Bij thuiskomst

1. Klachten (psychisch of lichamelijk) kunnen op locatie maar ook als je al langer terug bent tot uiting komen.
2. Geef klachten altijd aan bij je onderzoeksbegeleider, studieadviseur of bij de studentenarts (020 525 2878 / 4772) of bij je huisarts.
3. Studentenartsen kun je altijd raadplegen, ook als je twijfelt of als er geen klachten zijn.