



ADVENTIST® RISK MANAGEMENT, INC.

Providing Solutions to Minimize Risks

Proporcionando Soluciones para Minimizar Riesgos

ENGLISH

ESPAÑOL

SAFELY THERE AND BACK

*Protecting individuals and
property while traveling*

A SALVO ALLÁ Y A LA VUELTA

*Protección de los individuos y
de sus pertenencias mientras viajan*



Contents

Introduction	3
Before You Go	4
In Transit	10
Once You're There	14
Additional Resources	20

Editor
Writer
Copy Editor
Design & Publication Coordinator

Arthur F. Blinci
 John Dougan
 Steve Hamstra
 Erica St. Louis



SAFELY THERE & BACK

Protecting individuals and property while traveling

Each year Seventh-day Adventist volunteer missionaries, relief workers, students, church employees and their families travel to hundreds of locations around the world. They are engaged in a wide variety of work, including missionary projects, relief efforts, and attending meetings.

Traveling is not only necessary to complete many tasks; it can also be exciting and enjoyable. Seeing different countries and discovering diverse cultures are experiences we never forget.

Yet travel also presents a number of risks. Getting to one's destination safely, and staying safe in unfamiliar locales, doesn't happen by chance. It requires good preparation and maintaining a constant awareness of one's surroundings.

Almost without fail, something unexpected occurs during travel. While these occurrences vary widely, they need not unnecessarily disrupt one's trip. Observing simple guidelines for safety and vigilance can mean the difference between a miserable time and a wonderful experience.

This booklet is designed to provide practical guidance for travelers both during the planning stage and throughout their trip, to positively enhance their health and safety.



BEFORE YOU GO

Planning Ahead

Thorough travel planning is crucial regardless of the type of trip to be taken. Start by asking yourself a number of questions. For example, what will the weather be like? What clothing will I need? What is the current political climate over there? Is the country stable or in a period of unrest?

For most travel destinations, information on health and safety conditions is readily available from the U.S. State Department, the Centers for Disease Control and Prevention, and various foreign government agencies and embassies. Look for news reports about your destination, and monitor agency websites and weather conditions. Bear in mind that national holidays, elections and strikes or demonstrations can also impact a trip. Wise travelers know when to alter plans or simply cancel the trip.

Try to be aware of important customs, laws and political or religious issues in the country being visited. Knowledge of at least some of these issues can avert causing needless offense or disruption. When traveling to other countries, individuals have been arrested or questioned due to:

- Drug violations (including prescription drugs).
- Possession of firearms or other weapons.
- Photographing or possessing photographs of police or military installations, bridges, government buildings, or risqué images that some cultures consider offensive or pornographic.
- Purchasing antiques that might be considered or misconstrued as national treasures.
- Actions or statements that might seem inclined toward terrorism.

Because travel tickets and services must be paid for up front, dishonest individuals or companies may take advantage of unwary travelers. If not purchasing tickets directly from an airline, bus or railway company, find a credible travel agent.

A few indicators of a potentially risky purchase:

- You receive an unsolicited offer for an extremely low-priced trip to a popular destination.
- Being told you have won a vacation but must buy something in order to get it.
- There is pressure to make an immediate decision.

- The company will not provide a street address or a written brochure.
- No individual airline is given as the carrier for the trip.

Do research on all carriers, hotels and local transportation before making your purchase. Add up all the costs and compare with other options.

Try to book departures for early in the day and leave ample time between connections. This increases the odds of reaching your destination in reasonable time if you miss your plane or if a flight is delayed or canceled.

Consider short-term travel insurance. Coverage will vary, but it is a good precaution in case of medical issues, emergency evacuation, repatriation and other crises while traveling. Be aware of all policy provisions and exclusions. For example, some life insurance policies carry “war risk exclusions” for those traveling into a “designated war risk territory.” Often this coverage can be obtained for an additional premium when requested at least two weeks prior to the trip, so plan well ahead.

One important point here: think long and hard about whether you really need to make a trip into any territory designated as a war risk.

If traveling to foreign countries, call any applicable credit card companies before departure and inform them of your destinations, dates of travel and contact information (preferably a mobile number). Obtain their contact information as well. Otherwise the credit card company may become suspicious of charges being made and put a hold on your credit card. Also consider putting a small sticker over the pin number on the back of your card so the number is not visible when the card is used.

Research the available and recommended modes of travel before you leave. For example, in some countries buses may not be a wise choice for visitors, while in other countries they may be the best way to get around. Discounts for train fares may also be available when purchased in advance through an agency.

Avoid flashy luggage and pack as light as possible. When weighed down by bulky luggage it can be hard to manage in crowded, hectic situations. Such situations are ideal for thieves to easily rob you.

Be sure to affix your name and company phone number to the inside and outside of each bag. Some sources advise against tags that label you as from a particular company, country or group. So keep it simple and do not use frequent flier tags.

All airline rules are not the same. Before you leave, check airlines for requirements related to carry-on bags, prohibited items and the packaging of liquids and medications.

If you wear glasses or contact lenses, pack a spare in case your primary pair is lost or broken. Carry prescriptions in their original labeled containers in your carry-on bag and ensure you have enough for the whole trip plus extra in case of delays.

Carry a flashlight while traveling. Most hotels do not have emergency lighting inside guestrooms, and you may encounter other situations where lighting is limited or non-existent.

Travel Documents

Domestic and international travel will require certain documents, so make sure your paperwork is in order. Check with the appropriate government agencies and your travel agent for paperwork requirements. Some required or recommended documentation includes:

Personal identification. For domestic travel that may only be a driver’s license or other appropriate photo ID. International travel will require a current passport.

Your international driver’s license, where applicable.

Visas. Allow ample time for visa processing and ensure that you have plenty of time before your passport expires. Some countries require that passports have at least six months remaining on the expiration date in order to obtain a visa. Also determine if you’ll need a multiple-entry visa.

International Certificate of Vaccination. Obtaining certain vaccinations may be recommended or even mandatory at your destination. Government and health agency websites as well as your healthcare provider or local travel clinic can offer assistance in this area. If you need special or unusual medications, carry a letter from your doctor describing the need and the medication.

Contact Information. Carry the contact information for anyone who may need to be reached in an emergency. Consider placing family members, your physician, credit card company and bank on the list. Include any other relevant information that might be helpful in an emergency.

Photocopies of important documents. Always keep a photocopy with you of your passport, visa, driver's license, International Certificate of Vaccination, credit cards, tickets, itinerary, medical information, travel insurance and any other critical documents. But make sure they are in a different location from the originals. Leave a copy with family or friends at home.

Medications and Immunizations

Plan well in advance to obtain any medications or immunizations your travel requires. Make sure you have an ample supply of any regular medications you take. As mentioned earlier, government and health agencies, your healthcare provider and local travel clinics can all assist you at this important step.

For those who travel extensively, certain long-term immunizations should be considered. Some recommended immunizations might include, but are not limited to:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Tetanus, Diphtheria, Pertussis
- Typhoid
- Polio
- Measles, Mumps, Rubella
- Seasonal Flu (and other strains)
- Yellow Fever
- Meningococcal Meningitis

Money

Avoid carrying large amounts of cash and never flash money around. Take credit and debit cards and ensure they are returned immediately after each transaction. Traveler's checks are also an option. Only cash traveler's checks as needed and countersign them in front of the individual who will be cashing them.

Exchange money only at banks, airports and other authorized locations. Do not exchange money on the black market. Keep extra cash, credit cards and duplicate documents out of sight in a money belt.

Some travelers are asked to carry significant sums in cash or bank notes to organizations or individuals. Some things to be aware of before agreeing to do this:

- Carrying large sums of cash, bank notes and traveler's checks creates a significant danger of robbery and harm for the carrier.
- Know the laws for each country you will visit regarding how much cash can be brought in without needing to declare it. If the allowed amount is exceeded, be prepared to declare it at all customs points and other locations required by law. Prepare and carry all necessary paperwork. Bear in mind that additional paperwork may be needed to exit the country as well.
- If flying, money should always be on your person or in your carry-on bag.
- Keep any communications about money discreet. The less people know, the better.
- Obtain cash in higher denominations to reduce bulk.
- If possible, divide the cash between two people and more than one vehicle while in a foreign country.



IN TRANSIT

Planes, Trains and Automobiles

Although many overseas flights are lengthy and tiring, try to remain alert upon arriving at your destination. Keep your luggage in sight at all times. In many countries, theft in airports, train stations and other transportation centers is common. Bags are often stolen or rifled through when travelers are not watching.

Do not accept bags from strangers. If abandoned bags, packages or briefcases are observed, contact authorities and leave the area immediately.

Get a taxicab only at the airport's taxi kiosk. When possible, obtain a quote on the fare price before you leave. Use only regulated, licensed and clearly marked taxicabs. Do not use unmarked cabs.

Have your hotel or lodging address in the local language with you at all times. You'll probably need it for every taxi ride. Throughout your trip, ask reputable hotels or restaurants to contact a licensed cab company for you.

In many locations, organized and systematic robbery of train passengers is a serious problem. It is most common at night, particularly on overnight trains. If a stranger is blocking passage in a train corridor, on a platform or in the station, and another individual is very close behind you, move away from them. Some criminals have sprayed sleeping gas in train compartments, so lock your compartment. Sleep in shifts with traveling companions if the compartment cannot be locked. Some travelers carry a portable alarm that will sound if the door handle is jostled. If none of these options are available, tie or chain down luggage and secure valuables. Alert authorities if you feel threatened.

In some locales the danger on buses is similar to that found on trains. Buses are sometimes stopped and robbed by bandits. Tourists have also been drugged and robbed while sleeping on buses or in bus stations. As a rule, do not accept food or drink from strangers.

As for cars, the simplest rule is to avoid driving in a city or country you are unfamiliar with. Since that is not always feasible, here are some recommendations:

- Choose a common and inconspicuous rental car.
- Check local maps and get directions from rental companies and hotels before starting out. Learn what areas to avoid.
- Keep windows closed and doors locked at all times—a good reason to get a car with air conditioning.

- Use caution when deciding where to park. Either take valuables with you or leave them out of sight in the trunk. Put items in the trunk before reaching your destination, so you will not be seen hiding valuables after you park.
- Avoid driving at night.
- Never pick up hitchhikers.
- Do not get out of the car in suspicious-looking areas.
- Be alert for potential carjackers or thieves at gas stations, parking lots, in traffic and even on the highway.
- Be suspicious of anyone who attempts to hail you claiming vehicle trouble or indicating that your vehicle has a flat tire or some other problem.
- If involved in a collision, exercise caution, particularly when the accident is not your fault. It may be a set-up for robbery or kidnapping. Remain in the car and wait for the police. If you feel threatened, go to a well-lit parking lot and phone the police or go to the police station if you know where it is.
- If it can be avoided, do not park the car in the street overnight.

A critical rule for automobile transportation is to only carry the number of people and the amount of luggage a vehicle is designed to carry. Anything beyond that is unsafe. Riding in the back of an open-bed truck is also highly unsafe and should never be done.

Finally, if the automobile you are in has seatbelts, wear them. Seatbelts save lives!

Deep Vein Thrombosis (DVT)

Deep Vein Thrombosis is the development of a blood clot in a deep vein, usually in the leg. If that clot breaks free, it can travel through the bloodstream and into vital organs, resulting in serious injury or death. While no measures can totally prevent such occurrences, follow your doctor's recommendations. Some doctors may advise the following:

- Change leg position regularly and periodically stretch legs while seated. Airline in-flight magazines often give illustrations of leg and foot exercises passengers can do while seated during the flight. They can include ankle circles, foot pumps, knee lifts and knee to chest exercises.
- Avoid crossing legs at ankles or knees.
- If passenger movement is allowed and the aisles are clear, periodically get up and walk around. But keep such movement minimal and make sure your seatbelt is fastened when in your seat, as turbulence can be encountered at any time.
- Wear loose-fitting clothes and graduated-compression stockings when traveling.
- Drink plenty of water, juice or milk.



Once You're
THERE

Diet and Rest

Maintaining a good diet and getting enough sleep are two of the hardest things for travelers to do. On long trips individuals often eat at unusual times and are subjected to subpar meals on planes and in fast food restaurants.

When possible, do not leave for your trip hungry. Prepare a snack bag to take with you. Include healthy items like mini carrots, pretzels, dried or fresh fruit, low-sugar granola bars, low-fat energy bars and a small portion of raw nuts. Where airport security rules allow, purchase a bottle of water in the waiting area after passing through the security checkpoint. Good hydration is integral to good health.

Arriving at your hotel, look for healthy dining options nearby, even if you're not planning to eat right away. Doing this will reduce the likelihood of stopping at a fast food restaurant, since you know there are healthy alternatives nearby.

As for sleep, very few people get quality shuteye on a flight, bus or train ride. This creates problems when travelers must try to stay alert, keep an eye on their bags and get around in unfamiliar places. Many travelers also suffer from jetlag, particularly when they have flown across three or more time zones.

Getting some exercise is a good way to counter the adverse affects of long periods in transit. Where possible, exercise in hotel gyms. Otherwise do some moderate exercises in your room. If the area is safe and someone can accompany you, walking or jogging near the hotel is another option. But avoid going out alone.

Beware What You Eat and Drink

One of the fastest ways to spoil a trip is to get a digestive disorder or serious bacterial disease from something you ate or drank. When traveling, it's a good idea to obtain both region-specific and general food safety information from the Centers for Disease Control and the World Health Organization.

If in doubt about the water, ask. Water quality will vary wherever you go, making bottled water a reliable option. Purchase water from a trustworthy source and ensure the original seal is not broken or tampered with. Do not use ice unless it is made from bottled or boiled water.

Boiling water for at least one minute (and several minutes longer at altitudes above 2000 meters) is a good purification method, but is not always practical. And precautions need to be taken with water purification tablets. Aside from bottled water,

canned or bottled sodas and juices are generally a safe alternative. Hotel staff can verify the quality of the hotel water as well as recommend reliable brands and sources for bottled water.

Food can be unsafe if washed with contaminated water, cooked improperly or handled by kitchen staff using poor hygiene practices. An easy rule: “Boil it, cook it, peel it or forget it.” Eat foods that are still hot and steaming. Avoid raw vegetables and fruits that cannot be peeled. Always peel fruits and vegetables yourself (wash hands with soap first) and do not eat the peelings. Avoid foods and beverages from street vendors.

Well-known chain hotels are generally subject to more consistent and enforced food hygiene standards. A hotel with open cooking stations allows patrons to observe the chefs at work and see how food is handled and prepared. Some hotels will allow tours of the kitchen if requested.

Safety on the Streets

Wherever you are, try to blend in with the local population and maintain a low profile. Don't draw attention to yourself by wearing expensive-looking accessories, jewelry or clothing. Dress down where possible and avoid wearing revealing clothing or items with company logos. Criminals are more likely to target someone who looks wealthy or foreign.

Walk with confidence, like you know where you are and where you are going, even if you are lost. If you need directions, step into a reputable hotel, business or police station and get directions from people of authority. Vary your day-to-day activities and avoid predictable routines. While it is normal to take pictures during a trip, remember that the minute the camera comes out an opportunistic criminal may target you.

When attending a conference, remove your name badge before leaving the venue and place it in a pocket or purse. Nametags and a handful of bags emblazoned with vendor names quickly set one up as a target.

If you are planning on walking to restaurants, shops or businesses in the vicinity, ask hotel staff or your host for advice concerning security and crime potential in the area.

If carrying a purse or briefcase, place the strap over your head on the opposite shoulder with the purse or briefcase in front of you and away from the curb. Place a hand on top. Be especially cautious in crowded areas like subways, train stations, elevators, tourist sites, markets, festivals and crime-ridden neighborhoods. Travel in groups where possible, especially at night. If planning to return late at night to your place of lodging, let

someone know when you plan to return.

Do not use shortcuts, alleys or poorly lit streets and avoid public demonstrations and other civil disturbances. Avoid loud conversations or arguments that attract attention. Do not discuss travel plans or other personal matters with strangers. Be wary of strangers who approach and offer to guide you, sell something or even ask about the time of day. Pickpockets often have an accomplice who will:

- Jostle you.
- Ask for directions or the time.
- Point to something spilled on your clothing.
- Distract you by creating a disturbance.

While many people have mobile phones that work nearly anywhere, know how to use the local payphone and have the correct change or tokens on hand. Carrying a prepaid phone card is also a good idea. Know the international calling numbers for emergency contacts and keep important phone numbers on hand—police, fire, your hotel, the nearest embassy or consulate for your home country, relatives, credit card companies, etc.

Hotel Safety and Security

When looking for a hotel, try to select a well-known hotel chain in a safe location. Security is often higher in the bigger, better-known hotels. Quality and safety may cost a little more, but can be worth it. Keep the name, address and phone number of the hotel with you.

Using a hotel with electronic room keys reduces the possibility that someone has a duplicate key. It also allows the hotel to quickly reprogram an electronic key if the original is misplaced or lost. Each room should also have a deadbolt lock and peephole on the door. Always lock the deadbolt when in your room and never open the door to strangers. If the hotel is near a high-crime area, use a small door wedge to help prevent anyone from entering the room.

Other hotel safety factors include:

- Smoke detectors and sprinklers in rooms, corridors and meeting rooms.
- Emergency lighting.
- Locks on windows and adjoining doors. Ensure these are secured and function properly.

- Room phones that allow outside dialing.
- Well-lit corridors, parking areas and grounds.
- Security staff.
- Emergency procedures printed in all hotel rooms. Become familiar with these procedures immediately upon arrival. And count the number of doors between your room and the nearest exit. It will be crucial information if you have to crawl beneath a layer of smoke to reach an exit.

Additional hotel safety recommendations include selecting a room between the second and sixth floors, as fire ladders in some locations cannot reach beyond the sixth floor.

From a security perspective, hotels with interior hallways are generally safer than those with doors and windows to the outside. Where choices are limited, try to avoid rooms on the ground floor and directly off the parking lot. In high-risk areas, avoid rooms directly above the lobby, as this will afford more warning during an armed attack. In the event of a bomb blast, having a room near the most internal and enclosed fire-rated staircase will offer some protection due to its strength. Rooms close to the elevator may also be safer.

Do not leave valuables visible in hotel rooms. Laptop computers in particular can be tempting targets. Some options for a laptop include placing it in the room safe when available, locking it in your suitcase in the closet or securing the laptop to a solid, fixed object with a security cable. It may also be possible to leave valuables in a safe deposit box at the front desk.

When leaving the room, leave the television and a light on. Put out the “Do Not Disturb” sign. If the room needs to be made up, you might try to have it done while you are at breakfast. Do not display your room key anywhere. If someone outside your door claims to be a hotel employee needing to make unexpected repairs or a delivery, call the front desk for verification. Be careful about sharing your room number or full name.

At night, always enter the hotel from the main entrance. If alone, be extra vigilant of anyone following you directly into the elevator or getting off on the same floor as you.

Safety at the ATM

Today the most common way of obtaining cash while traveling is through an ATM. While certain risks come with their use, here are some recommendations for your safety:

- If the ATM is hidden from public view or is poorly lit, go to another ATM.
- Take a companion with you, especially at night (avoid night withdrawals if possible).
- Do not let strangers follow you inside an enclosed ATM.
- Turn off your car and lock the doors when getting out to use an ATM.
- At a drive-up ATM, ensure all doors are locked and windows up. Keep the engine running and leave plenty of room to maneuver your car.
- Have your card out and ready to use.
- Shield the screen and keyboard so anyone waiting to use the ATM cannot see the pin number you are entering.
- Put cash, card and receipt away immediately. Count it later.
- If you see anyone or anything suspicious, cancel your transaction and leave immediately. When leaving the ATM, make sure you are not being followed. If followed, drive to a police or fire station or a crowded, well-lit location.

When All Else Fails

Should you find yourself in a robbery, kidnapping or other perilous situation, remember the following:

- Remain calm, alert and in control of your behavior.
- Avoid sudden movements and any semblance of resistance. Do not attempt to escape unless you are certain of success. Do not try to be a hero.
- Cooperate with all demands.
- Remain inconspicuous and avoid eye contact.
- In lengthy situations, try to establish a rapport with your captors and avoid political or confrontational discussions.
- Remain positive.

Do Your Homework

By now it should be obvious. Safe travel requires careful advance planning and being cautious while in transit. Do your homework and research other sources for travel safety based on where you are going and what you are doing. You will be glad you took the time.

Additional Resources

There are numerous resources available from international organizations and local government agencies to help guide individuals as they prepare to travel. A few are listed below. Check government agencies from your travel destination for additional information.

Adventist Risk Management, Inc., www.adventistrisk.org

U.S. Department of State, www.state.gov/travel/

CDC (Centers for Disease Control and Prevention), www.nc.cdc.gov/travel/

World Health Organization, www.who.int/ith/en/ (available in six languages)

Special Thanks

Marriott Corporation: Chad Callaghan, Hector Mastrapa, Andy Williams

General Conference of Seventh-day Adventists Health Ministries:

Allan Handysides, Peter Landless

Adventist Development and Relief Agency (ADRA): Ken Flemmer

NOTICE Information found in this document is not intended to cover all safety aspects of any of the topics discussed. Recommendations must be tailored to individual circumstances. Safety during travel is the legal responsibility of the insured. Liability on the part of Adventist Risk Management, Inc. for loss is hereby disclaimed.

Contenido

Introducción	23
Antes de salir	24
En tránsito	31
En cuanto llegue	35
Recursos adicionales	41

Director
 Redactor
 Corrector
 Coordinadora de Diseño y Publicación

Arthur F. Blinci
 John Dougan
 Steve Hamstra
 Erica St. Louis



A SALVO ALLÁ Y A LA VUELTA

Protección de los individuos y de sus pertenencias mientras viajan

Cada día, entre los adventistas del séptimo día, misioneros voluntarios, obreros de agencias de socorro, estudiantes, empleados de la iglesia y sus familiares se preparan para viajar a diversos lugares del mundo; y una vez llegados a ellos, se abocan a sus respectivas y múltiples labores: actividades misioneras, asistencia de emergencia, reuniones, conferencias, etc. Llegar a salvo a sus lugares de destino y mantenerse a salvo en sitios con los cuales no están familiarizados requiere buena preparación y mantenerse constantemente alerta de lo que sucede a su alrededor.

La siguiente información se ha creado para servirle de guía a través de las diversas etapas de planificación de su viaje, y para ayudarle a escoger opciones durante el viaje que contribuirán positivamente a su salud y seguridad.



ANTES DE SALIR

Planear con antelación

Independientemente del tipo de viaje que esté por hacer, la planificación cabal es esencial. Comience por hacerse una serie de preguntas; por ejemplo: ¿cómo estará el clima?, ¿qué ropa habré de necesitar?, ¿qué tal está el clima político allá?, ¿está estable el país o pasa por un período de inestabilidad?

Para la mayoría de los destinos de viaje, la información sobre las condiciones de salud y seguridad se encuentra en el Departamento de Estado de los Estados Unidos, los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, y varias otras embajadas y dependencias gubernamentales extranjeras. Mire las noticias sobre su lugar de destino, acuda a los sitios cibernéticos de los centros y dependencias gubernamentales nacionales o internacionales citados y entérese del estado del tiempo. Tenga en cuenta que las interrupciones por feriados nacionales, elecciones, y huelgas o manifestaciones también pueden afectar negativamente los viajes. Los viajeros prudentes saben cuándo alterar sus planes o simplemente cancelar sus viajes.

Procure estar al tanto de costumbres y leyes importantes, como también de asuntos políticos o religiosos del país al que planea viajar. Conocer siquiera algunos de estos temas puede evitar causar ofensas o trastornos innecesarios. Al viajar a otros países, algunos han sido arrestados o sometidos a interrogatorio en relación con lo siguiente:

- Infracciones por consumo o posesión de drogas (incluidos medicamentos recetados).
- Posesión de armas de fuego u otras armas.
- Fotografiar o poseer fotografías de instalaciones policiales o militares, puentes, edificios gubernamentales, o fotografías atrevidas que en algunas culturas se consideran ofensivas o pornográficas.
- Adquirir antigüedades que se pudieran considerar o erróneamente interpretar como tesoros nacionales.
- Acciones o declaraciones que pudieran parecer inclinadas al terrorismo.

Como los boletos y servicios de viaje se deben pagar por adelantado, existe la posibilidad de que ciertos individuos o empresas de mala fe se aprovechen de los viajeros incautos. Si no adquiere los boletos directamente de una aerolínea o de una empresa de ómnibus o de trenes, consígase un agente de viaje de buena reputación.

A continuación mencionamos algunos indicadores de adquisiciones potencialmente riesgosas:

- Si recibe una oferta no solicitada, para viajar a un lugar de destino popular por un precio extremadamente bajo.
- Si le han dicho que se ha ganado unas vacaciones, pero que debe comprar algo para recibir su premio.
- Si lo presionan para que tome una decisión inmediatamente.
- Si la empresa no le proporciona una dirección con calle y número ni ningún folleto.
- Si no se le dan el nombre de la aerolínea encargada del transporte.

Investigue todas las compañías de transporte, los hoteles y el transporte local antes de efectuar su compra. Sume todos los precios y compárelos con otras opciones.

Procure que las salidas sean en las horas tempranas del día y, de ser posible, asigne bastante tiempo entre las conexiones. Esto aumenta las probabilidades de llegar a destino en un tiempo razonable en caso de que pierda el avión o que se demore o se cancele el vuelo.

Considere obtener un seguro de viaje de corta duración. Las coberturas varían, pero son un buen respaldo en caso de problemas médicos, evacuación de emergencia, repatriación de restos u otras crisis mientras se viaja. Esté al tanto de todas las provisiones y exclusiones de la póliza. Por ejemplo: algunas pólizas de seguro de vida contemplan «exclusiones de riesgos de guerra» para quienes viajan a «territorios designados como de riesgo de guerra». Con frecuencia, esta cobertura se puede obtener por una prima adicional cuando se solicita por lo menos dos semanas antes de la fecha del viaje, así que, planee bien por anticipado.

Y algo más aquí: deténgase a pensar seriamente si en realidad necesita viajar a un territorio catalogado como «riesgo de guerra».

Si planea viajar al extranjero, antes de hacerlo llame a alguna(s) de las compañías de crédito de las tarjetas que posee e infórmeles de sus lugares de destino, las fechas de su viaje y su número de contacto (preferentemente, el número de un teléfono móvil). Averigüe la información de contacto de ellos también. De lo contrario, puede que, por sospechas de cargos fraudulentos, la compañía de su tarjeta de crédito suspenda su tarjeta. Considere, además, colocar una pequeña pegatina sobre el número pin al dorso de su tarjeta de crédito, para que ese número no sea visible al usar la tarjeta.

Investigue los medios de transporte disponibles, y recomendados, antes de partir. Por

ejemplo: es posible que, en algunos países, viajar en ómnibus no sea lo más prudente para los turistas o visitantes, mientras que en otros, tal vez sea la mejor manera de viajar. También es posible conseguir descuentos para viajes por tren, si se compran los boletos con anticipación a través de una agencia.

Evite el equipaje vistoso y viaje con el menor peso posible. Cuando se viaja con demasiado equipaje puede resultar difícil manipularlo en situaciones de ajetreo o de amontonamiento. Tales situaciones son las que los ladrones aprovechan para robar con facilidad.

Asegúrese de pegar una etiqueta con su nombre y el número de teléfono de su empresa dentro y fuera de cada maleta. Algunas fuentes aconsejan evitar colocar etiquetas que le identifiquen con determinada compañía, país o grupo. Así que, sea discreto y no use etiquetas de viajero frecuente.

No todas las aerolíneas tienen las mismas reglas de seguridad. Antes de salir, averigüe con las aerolíneas los requisitos en relación con el equipaje de mano, los artículos prohibidos y el embalaje de líquidos y medicamentos.

Si usa anteojos o lentes de contacto, lleve un par extra por si pierde o le roban el otro. Lleve sus medicamentos recetados en los envases originales rotulados, en su equipaje de mano, y asegúrese de llevar cantidades suficientes para todo el viaje y de más por si se presentan demoras.

Lleve una linterna cuando viaje. La mayoría de los hoteles no tienen alumbrado de emergencia en las habitaciones. Además, puede que en algún otro momento se encuentre en situaciones donde la iluminación sea escasa o inexistente.

Documentos para el viaje

Asegúrese de tener todos los documentos en orden. Tanto para los viajes nacionales, como para los internacionales, verifique que lleva los documentos requeridos. Averigüe con las dependencias gubernamentales correspondientes y su agente de viaje, los requisitos de documentación de cada país. A continuación mencionamos algunos de los documentos requeridos o recomendados:

Tarjeta de identificación personal. Para viajes dentro del país, puede presentar su licencia (carné) de conducir u otra tarjeta apropiada con fotografía; para viajes internacionales se requiere un pasaporte actual.

Su licencia (carné) de conducir internacional, donde corresponda.

Visas. Conceda bastante tiempo para que le procesen la visa y asegúrese de tener bastante tiempo también antes de que su pasaporte se venza, para obtener la visa para el país que piensa visitar. Algunos países requieren que los pasaportes cuenten con por lo menos seis meses hasta la fecha de vencimiento, para que sus portadores puedan obtener la visa. ¿Necesita usted una visa de múltiples entradas? Los procesos de renovación de pasaporte y adquisición de visa pueden tomar una considerable cantidad de tiempo.

Certificado internacional de vacunación. Dependiendo del sitio adonde viaje, puede que no haya requisitos de vacunación o que sí le recomienden aplicarse ciertas vacunas en particular. En algunos casos, las vacunas son obligatorias. Los sitios cibernéticos de las dependencias gubernamentales y las organizaciones para la salud, como también su propio proveedor de atención médica pueden asistirle en cuanto a determinar las vacunas y necesidades de atención médica para su viaje. Si necesita medicamentos especiales o inusuales, lleve consigo una carta de su médico describiendo la necesidad y el medicamento indicado.

Información de contacto. Lleve consigo la información de contacto correspondiente a toda persona a la que sea necesario contactar en caso de emergencia. La lista puede incluir familiares, su médico personal, números telefónicos de la tarjeta de crédito y del banco, y cualquier otra información que considere pertinente en caso de emergencia.

Fotocopias de documentos importantes. Mantenga en lugar aparte de donde guarda los documentos originales, fotocopias de toda su documentación: pasaporte, visa, licencia (carné) de conducir, el certificado internacional de vacunación, las tarjetas de crédito, los boletos de viaje y el itinerario, información médica, su seguro de viaje y todo otro documento importante. Y deje una de estas copias en casa, con sus familiares o amigos. En caso de que pierda o le roben toda su información, esta previsión será de gran ayuda para que pueda proseguir su viaje y volver a casa.

Evite el equipaje vistoso y viaje con el menor peso posible. Además, pegue una etiqueta con su nombre y el número de teléfono de su empresa dentro y fuera de cada maleta. Use sus números de teléfono personales ni no viaje para una organización empresarial. Advertencia: algunas fuentes aconsejan evitar colocar etiquetas que le identifiquen con determinada compañía, país o grupo. Así que, sea discreto y no use etiquetas de viajero frecuente. Cuando se viaja con demasiado equipaje puede resultar difícil encargarse de él en situaciones de ajeteo o de amontonamiento. Tales situaciones son las que los ladrones aprovechan para robar fácilmente las pertenencias ajenas. Antes de

salir, averigüe con las aerolíneas los requisitos en relación con el equipaje de mano, los artículos prohibidos y el embalaje de líquidos y medicamentos. No todas las aerolíneas tienen las mismas reglas de seguridad. Si usa anteojos o lentes de contacto, lleve un par extra por si pierde o le roban los otros. Planee llevar sus medicamentos en los envases originales rotulados, en su equipaje de mano, y asegúrese de llevar cantidades suficientes para todo el viaje y de más por si se presentan demoras.

Medicamentos y vacunas

Vale la pena repetir que es necesario planificar con anticipación, a fin de poder obtener a tiempo los tipos de medicamentos y vacunas que se requieran para su viaje. Sin duda, usted también querrá asegurarse de contar con un amplio surtido de todos los medicamentos que toma. (No querrá que alguno le falte en algún momento del viaje.) Anteriormente en este folleto, bajo el título «Planificación con anticipación», le recomendábamos recurrir a recursos como su médico personal, las clínicas para viajeros y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, para ayudarse a tomar este tipo de decisiones. Consiga y use con la debida anticipación los medicamentos apropiados. Algunos, como las píldoras para combatir la malaria, se deben empezar a tomar antes de salir de viaje.

Hay también ciertas vacunas que deben considerar aplicarse quienes planeen viajar extensamente; vacunas de larga duración que requieren una serie de aplicaciones por algún tiempo, como algunas de la serie que se utiliza para combatir la hepatitis. Hay quienes recomiendan que, aunque sin limitarse solo a éstas, las vacunas listadas a continuación figuren entre las que se apliquen:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Tétano, difteria y pertusis (tos ferina)
- Tifoidea
- Polio
- Sarampión, paperas, rubéola
- Gripe estacional (y otras cepas)
- Fiebre amarilla
- Meningitis meningocócica

Dinero

Evite llevar grandes cantidades de dinero en efectivo. Las tarjetas de crédito y débito reducen mucho de esa necesidad, y los cheques del viajero siempre son una opción, pero solo cámbielos por dinero en efectivo cuando sea necesario. Refrende los cheques del viajero solo en frente de la persona que habrá de cambiárselos por dinero en efectivo.

Cambie dinero solo en los bancos, en los aeropuertos y en otros lugares autorizados, como los mostradores de recepción de los hoteles. No cambie dinero en el mercado negro, porque podría acabar en la cárcel. No ande mostrando grandes cantidades de dinero en efectivo y asegúrese de que le devuelvan la tarjeta de crédito inmediatamente después de cada transacción.

Mantenga dinero extra, tarjetas de crédito y duplicados de tarjetas de identificación fuera de la vista, en un cinturón-monedero. Hay quienes solicitan a ciertos viajeros llevar significativas sumas de dinero en efectivo o en pagarés, a determinados congresos o individuos. Antes de acceder a esto, tenga en cuenta lo siguiente:

- Llevar fuertes sumas de dinero en efectivo, pagarés y cheques del viajero crea un verdadero peligro para los portadores de esos fondos, pues los expone al robo y aun a situaciones peores.
- Conozca las leyes que regulan la cantidad de dinero en efectivo que puede llevar a cada país, sin tener que declararla.
- Si se excede de la cantidad permitida, esté preparado para declararla en todos los puntos de aduana y otros lugares requeridos por ley, y a proporcionar toda documentación necesaria. Obtenga todo el papeleo necesario para salir del país.
- Desde la perspectiva de la seguridad, y tal como se recomienda en otras secciones de este folleto, vista informalmente y no ande mostrando el dinero que lleva. Si vuela, definitivamente, debe llevar los fondos en su equipaje de mano. Siempre que sea posible, divídalo entre los bolsos y los cinturones-monederos.
- Maneje con discreción toda comunicación sobre transferencias de dinero. Cuanto menos la gente se entere, mejor.
- Si de dinero en efectivo se trata, llevar billetes de mayor valor reduce el volumen.
- Considere dividir el dinero entre dos personas y más de un vehículo durante el traslado en el extranjero.



EN TRÁNSITO

Aviones, trenes y automóviles

Aunque muchos de los vuelos al extranjero son largos y cansadores, procure mantenerse alerta al llegar a destino. Mantenga a la vista su equipaje todo el tiempo. En muchos lugares, el robo en aeropuertos, estaciones de trenes y otros centros de transporte es común. A menudo, el robo se produce cuando el viajero deja de estar pendiente del equipaje.

No acepte bolsos de extraños. Si nota que hay bolsos, paquetes o maletines abandonados, contáctese con las autoridades y abandone el área de inmediato.

Consiga taxis solo en el kiosco de taxis del aeropuerto. Siempre que sea posible, averigüe antes de salir cuánto le van a cobrar. Use solo taxis registrados, autorizados y claramente marcados con el nombre de la empresa. ¡No use taxis o coches de alquiler sin el nombre de la empresa marcado en las puertas!

Lleve siempre consigo la dirección de su hotel o lugar de alojamiento en el idioma local, pues probablemente lo necesitará cada vez que tome un taxi. A lo largo de su viaje, pida al personal de hoteles o restaurantes de buena reputación que contacten por usted a una compañía de taxis autorizada.

En muchos lugares, el robo organizado y sistemático a los pasajeros de tren constituye un serio problema. Ocurre más comúnmente por las noches, y particularmente en trenes nocturnos. Si un extraño está bloqueando el paso en un corredor del tren, en una plataforma o en la estación, y otro individuo viene muy cerca detrás de usted, aléjese de ambos. Algunos delincuentes hasta rocían los compartimentos del tren con gas adormilador, así que, cierre con llave su compartimento; y si no puede cerrarlo con llave, resuelva con sus compañeros de viaje tomar turnos para dormir. Algunos viajeros llevan alarmas portátiles que suenan en cuanto alguien intenta forcejear la perilla o el picaporte de la puerta. Si no puede contar con ninguna de estas opciones, ate o encadene el equipaje y ponga a buen resguardo los efectos de valor. Alerte a las autoridades si se siente amenazado.

En algunos lugares, el peligro en los ómnibus es similar al descrito anteriormente en relación con los trenes. Hay bandas de asaltantes que detienen a los ómnibus para robarles a los pasajeros. Se ha sabido de turistas que han sido intoxicados con estupefacientes y robados mientras dormían en estaciones de ómnibus o en los propios ómnibus. En general, no acepte alimentos ni bebidas ofrecidos por extraños.

Respecto a si conducir un automóvil en ciudades o países con los que no está familiarizado, la norma más elemental es... evitarlo; pero como, lamentablemente, esto no siempre es factible, nos limitaremos a darle algunas recomendaciones:

- Al alquilar un coche, escoja uno común y corriente.
- Antes de salir, repase las rutas en guías de calles y averigüe bien las direcciones, preguntando al personal de las compañías de autos de alquiler o del hotel. Averigüe también qué zonas debe evitar.
- Mantenga las ventanas cerradas y las puertas con seguro todo el tiempo (una buena razón para conseguir un coche con aire acondicionado).
- Proceda con cautela al decidir dónde estacionar y no deje nada de valor en el coche. Si debe dejar algo de valor, asegúrese de que esté en el baúl, fuera de la vista. Coloque los objetos en el baúl antes de llegar a destino, para que nadie le vea esconder cosas de valor en el baúl después de estacionar.
- Evite conducir de noche.
- Nunca recoja gente que no conozca.
- No salga del auto en zonas que se vean sospechosas.
- Manténgase alerta por posibles asaltantes o secuestradores de coches en las gasolineras, los lotes de estacionamiento, y mientras esté en tránsito o en la carretera.
- Sospeche de cualquiera que intente llamar su atención contándole que tiene problemas con su vehículo, o diciéndole que usted tiene un neumático desinflado o cualquier otro problema.
- Si se ve envuelto en un choque, proceda con cautela, particularmente si el accidente no es por culpa suya. Puede que se trate de una trampa para robarle o secuestrarlo. Permanezca en el coche y espere por la policía. Si se siente amenazado, vaya a un lote de estacionamiento bien iluminado y llame por teléfono a la policía, o vaya directamente a la estación de policía si sabe dónde queda.
- Si puede evitarlo, no deje estacionado el coche en la calle toda la noche.

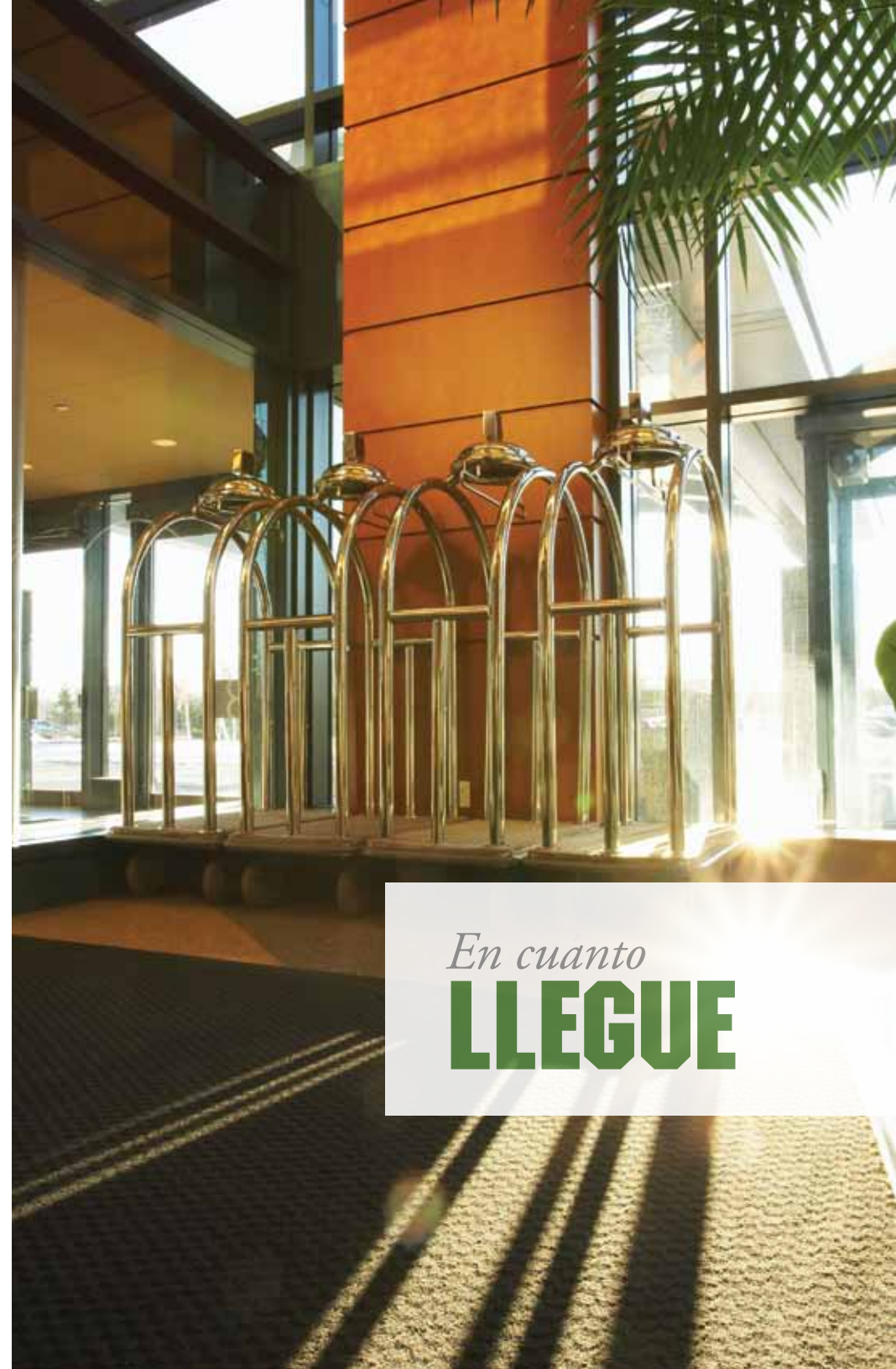
Es importante notar que los automóviles solo deben transportar la cantidad de personas y de equipaje indicados para tales tipos de vehículo. Lo que se cargue de más es peligroso. Viajar en la parte de atrás de una camioneta o de un camión de caja abierta también es peligroso, y nunca se debe hacer.

Por último: si el automóvil en que se encuentra tiene cinturones de seguridad, úselos. ¡Los cinturones de seguridad salvan vidas!

Trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés)

La trombosis venosa profunda consiste en la formación de un coágulo sanguíneo en una vena profunda, por lo general, de alguna de las piernas. Si el coágulo se libera, puede viajar por la corriente sanguínea a órganos vitales y resultar en lesiones graves o aun la muerte. Aunque no hay medidas que pueden evitar totalmente tales desenlaces, siga las recomendaciones de su médico. Puede que algunos doctores le aconsejen lo siguiente:

- Cambie de posición las piernas regularmente, y periódicamente mueva y estire las piernas, mientras permanece sentado. A menudo, las revistas que las aerolíneas ofrecen en los vuelos muestran ilustraciones de ejercicios para las piernas y los pies, que los pasajeros pueden practicar durante el vuelo. Entre los ejercicios sugeridos figuran: trazar círculos con los tobillos, mover de arriba para abajo los pies, alzar las rodillas, y hacer ejercicios de flexión de la rodilla al pecho.
- Evite cruzar las piernas a la altura de los tobillos o de las rodillas.
- Si se permite el movimiento de los pasajeros y los pasillos están despejados, cada tanto levántese y camine; pero mantenga al mínimo ese movimiento, y asegúrese de colocarse el cinturón de seguridad cuando esté en su asiento, ya que en cualquier momento pudieran presentarse turbulencias.
- Use ropa floja y calcetines o medias de compresión graduada cuando viaje.
- Beba bastante agua, jugos o leche.



En cuanto
LLEGUE

Dieta y descanso

Dos de las cosas más difíciles de lograr para los viajeros son mantener una buena dieta y obtener suficiente descanso reparador. Durante los viajes largos, los viajeros comen a horas en que no acostumbran hacerlo y están sujetos a comidas de avión y en restaurantes de comidas rápidas.

Siempre que sea posible, no salga de viaje con hambre. En una bolsita, prepárese una merienda de alimentos saludables para llevar con usted. Llénela con zanahorias en miniatura, pretzels, frutos secos o fruta fresca, barras de muesli de avena (granola) de bajo contenido de azúcar, o barras de energía de bajo contenido graso, y una porción pequeña de nueces crudas. Cuando las normas de seguridad del aeropuerto en el que se encuentre se lo permitan, cómprese una botella de agua en la sala de espera, después de pasar por el control de seguridad. La buena hidratación es importante para la buena salud.

Al llegar a su hotel, busque opciones de alimentos saludables en los alrededores, aunque no planee comer enseguida. Hacer esto reducirá el riesgo de parar en un restaurante de comida rápida, pues ya sabe que cerca hay alternativas saludables.

En cuanto al descanso, pocas son las personas que logran conciliar un sueño reparador durante un vuelo o en un viaje en ómnibus o en tren. Esto crea problemas cuando los viajeros deben tratar de mantenerse alertas, vigilar su equipaje e ir de un lado a otro en lugares desconocidos. Muchos también sufren el desfase horario (jet-lag), particularmente si han volado cruzando tres o más husos horarios.

Hacer algo de ejercicio es una buena manera de contrarrestar los efectos adversos de los largos períodos en tránsito. Siempre que pueda, haga ejercicio físico en el gimnasio del hotel, o siquiera ejercicios moderados en su habitación. Si la zona en que se encuentra es segura y alguien puede acompañarle, salga a caminar o a correr en los alrededores del hotel; pero evite ir solo.

Cuidado con lo que come y bebe

Una de las maneras más rápidas de arruinar un buen viaje es sufrir un trastorno digestivo o una grave enfermedad bacteriana, a causa de algo que comió o bebió. Antes de viajar, es bueno obtener información general y específica por regiones respecto a la inocuidad de los alimentos, recurriendo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y a la Organización Mundial de la Salud.

Cuando dude de la calidad del agua, pregunte al respecto. La calidad del agua variará de un lugar a otro, lo cual hace del agua embotellada una opción confiable. Compre agua envasada de una fuente confiable y asegúrese de que no le hayan roto ni manipulado indebidamente los sellos originales. No use hielo a menos que se haya hecho con agua embotellada o hervida.

Hervir el agua por lo menos durante un minuto (y por varios minutos más en altitudes por encima de los 2000 metros) es un buen método de purificación, pero no siempre es práctico, y hay que tomar precauciones en relación con las diversas tabletas de purificación del agua en el mercado. Fuera del agua embotellada, los refrescos y jugos enlatados o embotellados son, por lo general, una buena alternativa. El personal del hotel puede verificar la calidad del agua del hotel, como también recomendar marcas y fuentes confiables de agua embotellada.

Los alimentos también pueden resultar nocivos si se los ha lavado con agua contaminada, si se han cocinado impropriamente, o si quienes los han preparado no han seguido buenas prácticas de higiene. Una buena medida de defensa reza así: «Hiérvalo, cocínelo, pélelo o déjelo». Coma alimentos que estén todavía calientes y humeantes. Evite las verduras crudas y las frutas que no se puedan pelar. Siempre pele las frutas y las hortalizas usted mismo (lavándose las manos primero, con agua y jabón) y deseche las cáscaras. Evite las comidas y bebidas de los vendedores de la calle.

Por lo general, las cadenas de hoteles reconocidas siguen normas de higiene alimentaria más uniformes y exigentes. Los hoteles con estaciones de trabajo culinario abiertas permiten a sus clientes observar a los chefs en acción y ver cómo se manipulan y preparan los alimentos. Algunos hoteles permiten visitar la cocina si uno lo solicita.

La seguridad en las calles

Dondequiera que esté, procure adaptarse a la población local y mantener un bajo perfil. No llame la atención a su persona usando accesorios, joyas o ropa que se noten caras. Siempre que sea posible, vista informalmente y evite usar ropas reveladoras o artículos con logos de la empresa. Los delincuentes tienden a asaltar a quienes lucen como ricos o extranjeros.

Camine con confianza, como sabiendo dónde está y adónde va (aun cuando esté perdido). Si necesita instrucciones, vaya a pedir las a alguien de autoridad en algún hotel de buena reputación, algún negocio o la propia estación de policía. Varíe sus actividades de día en día y evite las rutinas predecibles. Aunque es normal tomar fotografías cuando se viaja, recuerde que al momento de alzar la cámara, un delincuente oportuni-

sta puede ponerlo en su mira.

Cuando asista a algún congreso o a una conferencia, quítese el gafete con su nombre antes de abandonar el lugar, y guárdese en el bolsillo o en una billetera o cartera. Los nombres en etiquetas o gafetes y los bolsos con el nombre de la compañía que representan rápidamente convierten en «presa fácil» a quien los porta.

Si planea ir caminando a restaurantes, negocios y empresas en las inmediaciones del hotel, pregunte en el hotel o a su anfitrión acerca de la seguridad y el potencial de delitos en la zona.

Si lleva una cartera o un maletín, pase la correa por encima de la cabeza y apóyela en el hombro opuesto, manteniendo la cartera o el maletín frente a usted, lejos del flanco de la acera. Póngale una mano encima. Sea especialmente cauteloso en zonas atestadas de gente, como subterráneos, estaciones de trenes, elevadores, sitios de turistas, mercados, festivales y vecindarios peligrosos. Siempre que sea posible, y particularmente de noche, viaje en grupos. Si planea volver tarde por la noche, haga saber a alguien cuándo planea volver.

No use atajos, callejones ni calles no bien iluminadas y evite las manifestaciones de protesta y otros desórdenes públicos. Evite las conversaciones o discusiones a voz en cuello, que llaman la atención, y no hable con extraños acerca de sus planes de viaje u otros asuntos personales. Cuídese de desconocidos que se le acerquen para ofrecerle guiarlo, venderle algo o incluso pedirle la hora. A menudo, los carteristas tienen un cómplice listo para:

- empujarlo;
- preguntarle qué hora es o cómo llegar a tal o cual sitio;
- mostrarle una mancha en su ropa o
- distraerlo, provocando un altercado.

Aunque ahora la mayoría de la gente tiene teléfonos móviles que funcionan casi en cualquier parte, sepa cómo usar los teléfonos públicos pagos y tenga a la mano el cambio correcto o las fichas que correspondan. Llevar consigo tarjetas para llamadas ya pagadas también es una buena idea. Conozca los números internacionales necesarios para llamar a contactos importantes, y mantenga a la mano los números importantes, o sea, los de la policía, los bomberos, su hotel, la embajada o el consulado de su país de origen, sus familiares, las compañías de las tarjetas de crédito, etc.

La seguridad en el hotel

Al buscar hotel, procure elegir uno de alguna cadena de hoteles reconocida, ubicado en una buena zona. La seguridad suele ser mayor en los hoteles más grandes y reconocidos. La calidad y la seguridad pueden costar un poco más, pero valen la pena. Lleve consigo el nombre, la dirección y el número de teléfono del hotel.

Usar un hotel con llaves electrónicas en las habitaciones reduce la posibilidad de que alguien tenga el duplicado de la llave. También permite al hotel reprogramar rápidamente la llave electrónica si la original se traspapeló o se perdió. Cada habitación debe, además, tener un cierre con candado y una mirilla en la puerta. Siempre cierre con candado cuando esté en la habitación, y nunca abra la puerta a desconocidos. Si el hotel se encuentra cerca de una zona delictiva, coloque una pequeña cuña en la puerta, para ayudar a evitar que alguien entre a la habitación.

Mencionamos a continuación otros factores de seguridad del hotel que conviene notar:

- Detectores de humo y aspersores en las habitaciones, los corredores y las salas de reuniones.
- Alumbrado de emergencia.
- Cierres en ventanas y puertas contiguas (asegúrese de que funcionen como corresponde y que sean seguras).
- Teléfonos en las habitaciones que permitan llamar afuera.
- Corredores, zonas de estacionamiento y predios bien iluminados.
- Personal de seguridad.
- Medidas de emergencia impresas, colocadas en todas las habitaciones del hotel. Familiarícese con esas medidas de inmediato, en cuanto llegue, y cuente la cantidad de puertas entre su habitación y la salida más cercana. Esta información será vital si, llegado el momento, tuviera que arrastrarse bajo una capa de humo para alcanzar una salida desde el corredor.

Como medida de seguridad adicional, se recomienda entre otras cosas, escoger una habitación ubicada entre el segundo y el sexto piso, porque en algunos lugares las escaleras de bomberos no pasan del sexto piso.

Desde la perspectiva de la seguridad, los hoteles con pasillos al interior son, por lo general, más seguros que los que tienen puertas y ventanas que dan a la calle. Cuando las opciones sean limitadas, trate de evitar escoger habitaciones en planta baja que den hacia el lote de estacionamiento. En zonas de alto riesgo, evite las habitaciones

ubicadas directamente sobre el vestíbulo. En caso de que estalle una bomba, tener la habitación cerca de la escalera ignífuga más interna y cercada ofrecerá algo de protección debido a su resistencia. Las habitaciones cercanas a los elevadores también pueden ser más seguras.

No deje objetos de valor a la vista en las habitaciones del hotel. Las computadoras (ordenadores) portátiles en particular pueden ser blancos tentadores. Conviene guardarlas en la caja fuerte de la habitación (si la hubiere), en maletas bajo llave dentro del ropero, o sujetas a objetos fijos con cables de seguridad. También es posible dejarlas en la caja de depósito de seguridad en el mostrador de recepción del hotel.

Al abandonar la habitación, deje el televisor andando y la luz encendida. Coloque afuera un cartel que diga «No molestar». Si es necesario asear la habitación, puede hacer que lo asean mientras usted desayuna. No deje la llave de la habitación en ningún lado. Si alguien llegado a su puerta le dice que es empleado del hotel y que tiene que reparar o entregar algo, llame a recepción para verificar si es cierto. Sea cuidadoso en cuanto a compartir información sobre el número de su habitación o su nombre completo.

De noche, siempre entre al hotel por la entrada principal. Si está solo, vigile especialmente los movimientos de cualquiera que le siga directamente al elevador, o que salga del elevador en el mismo piso que usted.

La seguridad en los cajeros automáticos (ATM)

Hoy en día, la forma más común de obtener dinero en efectivo cuando se está de viaje es a través de un cajero automático. Aunque su uso conlleva ciertos riesgos, he aquí algunas recomendaciones para su seguridad:

- Si el cajero automático no está a la vista del público o está escasamente iluminado, diríjase a otro cajero automático.
- Vaya con alguien, especialmente si es de noche. (Tanto como sea posible, evite retirar dinero de los cajeros automáticos por la noche).
- Cuando use un cajero automático enclaustrado, no permita que le sigan extraños.
- Apague el motor de su auto y cierre las puertas con seguro cuando salga a usar el cajero automático.
- Si usa un cajero automático al que se acerca en coche, asegúrese de tener todas las puertas cerradas con seguro y las ventanillas cerradas. Mantenga el motor andando y deje bastante lugar para maniobrar su coche.

- Tenga su tarjeta afuera y lista para usar.
- Cubra la pantalla y el teclado, para que ninguno de los que esperan usar el cajero automático pueda ver el número de identificación personal que esté marcando.
- Guarde inmediatamente el dinero, la tarjeta y el recibo; cuente el dinero más tarde.
- Si ve a alguien o algo sospechoso, cancele su transacción y retírese de inmediato. Cuando deje el cajero automático, asegúrese de que nadie lo siga. Si alguien lo sigue, conduzca hacia la estación de policía o de bomberos a hasta algún lugar atestado de gente y bien iluminado.

Si todo lo demás falla

Si se encuentra en medio de un robo, un secuestro u otra situación peligrosa, recuerde lo siguiente:

- Mantener la calma, permanecer alerta y en control de su conducta.
- Evitar los movimientos bruscos y amenazantes y toda semblanza de resistencia. (No intente escapar, a menos que esté seguro de poder lograrlo. No trate de convertirse en héroe.)
- Cooperar con lo que se le pida.
- Mantenerse sin hacerse notar y evitar el contacto visual directo.
- En situaciones más largas, procurar llevarse bien con sus captores y evitar confrontaciones o discusiones sobre política.
- Mantenerse positivo.

Prepárese

A esta altura, ya debe ser obvio que viajar con seguridad requiere planear con antelación y proceder con cautela mientras se está en tránsito. Corresponde ahora que se prepare; que investigue otras fuentes sobre seguridad en los viajes, especialmente teniendo en cuenta adónde se dirige y lo que ha de hacer allá. Verá que prepararse vale la pena.

Recursos adicionales

Hay numerosos recursos de organizaciones internacionales y dependencias gubernamentales locales para ayudar a orientar a la gente que se prepara para viajar; a continuación mencionamos algunas de ellas. Para obtener más información, averigüe sobre las dependencias gubernamentales de su lugar de destino.

Adventist Risk Management, Inc., www.adventistrisk.org

U.S. Department of State (Departamento de Estado de los Estados Unidos),
www.state.gov/travel/

CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades),
www.nc.cdc.gov/travel/

World Health Organization (Organización Mundial de la Salud),
www.who.int/ith/en/ (A su disposición en seis idiomas)

Nuestro especial agradecimiento a

Marriott Corporation: Chad Callaghan, Hector Mastrapa, Andy Williams

Ministerios pro Salud de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo

Día: Allan Handysides, Peter Landless

Agencia de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA): Ken Flemmer

AVISO La información contenida en este documento no es para cubrir todos los aspectos de seguridad de ninguno de los temas tratados. Las recomendaciones se deben adaptar a las circunstancias individuales. La seguridad durante el viaje es responsabilidad legal del asegurado. Por este medio, Adventist Risk Management, Inc. declina toda responsabilidad civil por las pérdidas.



ADVENTIST[®] RISK MANAGEMENT, INC.

Providing Solutions to Minimize Risks

Proporcionando Soluciones para Minimizar Riesgos

www.adventistrisk.org