

# Turvallisesti työmatkalla ulkomailla

---



# Sisällys

---

<b>Johdanto</b> .....	1
<b>Osa I Ulkomaantyon turvallisuusriskit</b> .....	2
Ulkomaantyon toimintaohje .....	2
Kansainvälinen riskien arviointi .....	2
Matkalle valmistautuminen .....	3
Viestintä ja yhteydenpito .....	4
Asuminen ja hotellit .....	4
Työntekijän terveys .....	4
Kulttuuri .....	5
Paikallinen liikenne .....	5
Henkilökohtainen turvallisuus .....	5
Kriisinhallinta .....	5
Turvallisen ulkomaantyon toimintasuunnitelma .....	6
<b>Osa II Tarkistuslistat työntekijöille</b> .....	8
Turvallisuus ennen matkaa .....	8
Turvallisuus matkan aikana .....	9
Terveys .....	11
<b>Lopuksi</b> .....	13
Lähteet ja lisätietoa .....	13

# Johdanto

---

Suomalaisten yritysten kansainvälistyminen ja läsnäolo maailmalla on yleistynyt suuntaus, joka näkyy lisääntyvänä matkustamisena. Samanaikaisesti tiedostetaan entistä selvemmin työterveyden ja -turvallisuuden merkitys organisaatioiden menestykselle ja maineelle. Työnantajilla ja turvallisuusalan toimijoilla on edessään uusia haasteita:

- Miten organisaation työterveys- ja turvallisuusnormeja sovelletaan, kun yritys tai sen työntekijät toimivat ulkomailla?
- Miten otetaan huomioon työkuulttuurien ja -ympäristöjen erilaisuus?

Toiminta ulkomailla edellyttää yrityksiltä ja organisaatioilta asema- tai kohdemaan lainsäädännön, kulttuuritekijöiden ja paikallisten erityispiirteiden monipuolista ja riittävää hallintaa. Normeissa ja tavoissa toimia saattaa olla turvallisuuden kannalta merkittäviä eroja. Lähtökohtana tulee olla, että kohdemaassa toimitaan vähintään yhtä turvallisesti kuin kotimaassa. Johdon, esimiesten, työsuojeluhenkilöstön, ja työterveyshuollon on myös hyvä tietää, millaisissa olosuhteissa työtä tehdään ulkomailla ja miten kohdemaahan matkustetaan sekä miten siellä liikutaan.

Lähtökohtana turvallisuustyölle on yrityksen turvallisuuspolitiikan pohjalta tehty toimintaohje, ulkomaantoiminnan osalta asemamaasta tehty turvallisuusanalyysi ja tähän perustuvat toimintayksikkökohdittaiset erityistoimenpiteet. Kohdemaan asiantuntijaa tarvitaan usein riskien arvioinnissa.

Lisääntyneen matkustamisen myötä yritysten avainhenkilöt ja muu henkilöstö viettävät paljon aikaa erilaisissa liikenne- ja kulkuvälineissä, lento- ja muilla asemilla, hotelleissa ja muissa majoitusliikkeissä olosuhteissa, joihin liittyy riskejä ja uhkia myös fyysiselle turvallisuudelle.

Matkustusriskien huomioon ottaminen yrityksen ulkomaantoimintojen turvallisuutta järjestettäessä on tärkeää. Toimivien ja tehokkaiden matkustus- ja käytäytymisohjeiden laatiminen edellyttää yksinkertaisten mallien käyttöönottamista ja koulutusta. Erityisen tärkeää on kokemuseräisten ohjeiden ja neuvojen välittäminen matkustamisen eri vaiheita ja tilanteita varten.

Tämä opasvihkonen ja siihen liittyvät erilliset työntekijöille tarkoitetut tarkistuslistat antavat perustietoa sekä kansainvälistyville yrityksille että niiden palveluksessa oleville työntekijöille, olkoon kyse lyhyestä työmatkasta tai pitkäaikaisesta ulkomaankomennuksesta.

Laaja perehdyttäminen ulkomaanpalveluksen tiedossa oleviin ja ennalta arvattaviin olosuhteisiin antaa henkilölle ja hänen perheelleen turvallisuuden tunnetta, joka puolestaan edistää viihtyvyyttä sekä työskentelyssä ulkomaan toimintayksikössä että vapaa-aikana perheen parissa. Perheen tullessa mukaan ulkomaankomennukselle, on hyvä huolehtia senkin riittävästä perehdyttämisestä.

Turvallisesti työmatkalla ulkomailla on kaksiosainen julkaisu. Ensimmäinen osa on tarkoitettu turvallisuusalan ammattilaisille ja niille esimiehille ja johtajille, jotka ovat vastuussa työn vuoksi ulkomaille matkustavasta henkilöstöstä. Tässä tarkastellaan yleisesti esiin tulevia kysymyksiä painottaen erityisesti henkilöstöön kohdistuvia riskejä. Sivulla 6 on ulkomaantyötä koskeva toimintasuunnitelma. Kun toimintasuunnitelma on käyty läpi ja on sovittu tarvittavista toimenpiteistä, tulokset voidaan liittää osaksi yksittäisen ulkomaille matkustavan henkilön riskien arviointia.

Toinen osa koostuu työntekijöille tarkoitetuista tarkistuslistoista. Niissä neuvotaan, mitä pitää tehdä ennen lähtöä ja miten omasta terveydestään ja turvallisuudestaan voi huolehtia perillä. Molemmissa osissa käsitellään erilaisia ulkomaantyön muotoja muutaman päivän työmatkasta kuukausia tai vuosia kestävään komennukseen.

# Osa I Ulkomaantyyön turvallisuusriskit

## Ulkomaantyyön toimintaohje

Kun organisaatiossa suunnitellaan toiminnan laajentamista ulkomaille, on otettava huomioon myös ulkomaille olevan henkilöstön terveys ja turvallisuus. Työpaikan johdon ja työsuojeluhenkilöstön on syytä pohtia:

- Lähetetäänkö työntekijöitä ulkomaille ja jos lähetetään, kuinka monta henkilöä?
- Mikä on paras tapa matkustaa?
- Millaista arki on kohdemaassa?
- Mitä suunnittelua organisaation siirtyminen ulkomaille tai toiminta ulkomaille edellyttää?
- Mistä löydetään asiantuntijatukea kohdemaassa?
- Mihin erityisesti on kiinnitettävä huomiota kohdemaan terveys- ja turvallisuusolojen osalta?
- Miten kohdemaan ja kotimaan lainsäädäntö ja normit eroavat toisistaan?  
Millä tavalla organisaation henkilöstöpolitiikkaa pitää päivittää?
- Miten kulttuuri- ja kielieroja käsitellään?

Ulkomaantyyön toimintaohjetta laadittaessa tulee ottaa huomioon seuraavat seikat:

- Onko yleensäkin tarpeen lähettää henkilöstöä kyseiseen kohteeseen?
- Onko työntekijöiden käyttöön tarkoitettu rakennus tarkoitukseensa sopiva?
- Tunteeko työntekijä mahdolliset riskit ja osaako hän välttää tai minimoida vaaratilanteet?
- Onko työntekijä pätevä suorittamaan hänelle osoitetun tehtävän?
- Valvotaanko henkilöstöä asianmukaisesti paikan päällä?
- Tunteeko yritys työympäristön ja siihen liittyvät riskit riittävän hyvin?

Työterveyttä ja -turvallisuutta koskevat standardit ja normit vaihtelevat maittain ja alueittain. Tämä merkitsee haastetta monikansallisille organisaatioille, jotka haluavat noudattaa kaikessa toiminnassaan yhdenmukaisia normeja. Useimmilla työnantajilla on työsuojelun toimintaohjelmat ja pelastussuunnitelma, joissa todetaan yleiset ja lakisääteiset velvoitteet, mutta hyvän hallinnon mukaista on laatia myös ulkomaille lähetettäviä työntekijöitä varten ulkomaantyyön toimintaohje, jossa määritellään yrityksen vastuut.

On tärkeää keskustella tiimissä oikeiden henkilöiden kanssa kansainvälisen työ- ja matkustusohjesääntönsisällöstä ennen kuin se vahvistetaan lopullisesti. Erityisen tärkeää on kuulla sellaisia henkilöitä, joilla on jo kokemusta kansainvälisestä toiminnasta (kenties aikaisemman työnantajan palveluksessa) ja jotka

voivat kertoa hyvistä käytännöistä ja kantapään kautta opituista asioista. Toimintaohjeeseen tulee sisältää kattavasti ohjeet sekä lyhyitä työmatkoja että pitkäaikaisia komennuksia varten.

Toimintaohjeessa voidaan yksinkertaisesti todeta, että organisaation kotimaassa noudattamat normit ja vastuut pätevät myös ulkomaille työntekijän ollessa työmatkalla ja että organisaatio antaa tietoa, koulutusta, tukea ja laitteita työntekijän terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin turvaamiseksi.

## Kansainvälinen riskien arviointi

Pohdittavaa:

- kansainvälisen toimintaohjelman kattavuus: henkilöt, kohteet ja toiminnot
- ulkomaille lähetettävien henkilöiden (ja tarvittaessa myös heidän perheidensä) riskiprofiilit
- kohdemaan poliittiset, terveydelliset ja turvallisuuteen liittyvät riskit
- kohdemaiden infrastruktuuri
- kulttuuritietoisuus ja -koulutus
- matkasuunnitelma ja rokotusaikataulu
- henkilökohtainen turvallisuus ja turvakoulutus
- viestintä, kontaktit ja yhteydenpito
- majoitus ja asuminen
- maan sisäinen matkustaminen, mukaan lukien autoilu
- strategia ja toimenpiteet ennalta arvaamattomia tilanteita ja kriisi- ja erityistilanteita varten
- kotiuttamisstrategia ja keskustelut kotiinpaluun jälkeen.

## Maakohtaisten riskien arviointi

Liiketoimintaa ulkomaille harjoitettaessa on aina noudatettava kyseisessä maassa voimassa olevia terveyden ja turvallisuuteen liittyviä lakeja ja standardeja. Vaikka Euroopan unioni (EU) kehittää aktiivisesti jäsenmaidensa yhteistä terveys- ja turvallisuusasioita koskevaa lainsäädäntöä, maiden välillä on edelleen eroja. On aina pyrittävä vähentämään henkilöstöön kohdistuvia riskejä. Yrityksen on perusteltava toimen-  
sa riskienarvioinnin perusteella.

Ennen liiketoiminnan käynnistämistä vieraassa maassa on selvitettävä, mitä riskejä kohdemaassa on olemassa ja mitä niiden suhteen voidaan tehdä. Pitkäaikaisten komennusten osalta on ilmeisten terveys- ja turvallisuusriskien lisäksi otettava huomioon yhteiskunnalliset ja sosiaaliset tekijät, koska ne voivat vaikuttaa työntekijöiden yleiseen sopeutumiseen ulkomaille elämiseen ja sitä kautta heidän henkiseen hyvinvointiinsa.

Pohdittavaa:

- talous, valuuttavaihtelut, kustannusten hallinta ja mahdollinen lahjuskulttuuri
- uskonnolliset erot ja uskonnolliset lait (esim. pukeutumiskoodia ja alkoholinkäyttöä koskevat lait eräissä islaminuskoisissa maissa)
- yhteiskuntarakenne, naisten työllistyminen ja lasten asema
- elintaso, palkanmaksu ja verotus
- yritys- ja työläinsäädäntö, paloturvallisuus-, työterveys- ja turvallisuuslainsäädäntö
- koulut ja oppilaitokset
- puhelin-, sähköposti- ja postipalveluiden kattavuus ja luotettavuus
- viranomaistoiminnan ja turvallisuuspalvelujen luotettavuus.

## Matkalle valmistautuminen

Ulkomaan matkaan valmistautumiseen saa apua esim. seuraavilta tahoilta:

- ulkoasiainministeriö
- oman maan konsulaatit
- muiden maiden konsulaatit ja lähetystöt kotimaassa
- kauppakamarit
- yritysmatkatoimistot
- lento- ja laivayhtiöt, rautatieyhtiöt
- isot kansainväliset hotelliketjut
- yksityiset turva-alan yritykset
- kohdemaassa jo toimivat organisaatiot
- maailmanlaajuiset satelliittitelevisiokanavat (esim. BBC World, CNN, CNBC)
- paikalliset sanomalehdet ja yritysulkaisut
- omassa organisaatiossa ne henkilöt, joilla on oma-kohtaista kokemusta kohdemaasta.

### Ennen matkalle lähtöä

Ulkomailla matkustavien tai työskentelevien työntekijöiden on oltava tietoisia niistä tärkeistä eroavaisuuksista, jotka voivat vaikuttaa heidän toimintaansa. Ulkomailla matkustettaessa riskit johtuvat usein kieli-muurista, matkailijan heikosta kohteen tuntemuksesta, terveysriskeistä, paikallisista tavoista, kohdemaan sisäisestä turvattomuudesta, viranomaistoiminnan epäluotettavuudesta tai poliittisesta epävakauudesta sekä liikenneinfrastruktuurista.

Moni ensi kertaa työmatkalla oleva ajattelee turistin tavoin eikä välttämättä ymmärrä, että liikematkailu on erilaista ja siihen liittyvät riskit ovat erilaisia. Vastuullinen työnantaja arvioi aina maakohtaiset riskit ennen työntekijöiden lähettämistä kyseiseen maahan. On varmistettava, että työmatkalle lähtevät saavat tarpeellisen ohjeistuksen ja riittävästi tukea voidakseen suojautua vaaroilta.

### Riskiprofiilit

Riskiprofiili tarkoittaa henkilökohtaista riskiarviota, joka tehdään ulkomaille työskentelemään lähtevästä työntekijästä. Yleisten matkustamiseen liittyvien tekijöiden lisäksi siinä on tarkasteltava yksilön omia lähtökohtia ja seikkoja, jotka voivat vaikuttaa hänen terveydentilaansa tai turvallisuuteensa ulkomailla (esim. sairaudet tai vammat).

### Vakuutukset

Työnantajan on huolehdittava työntekijöiden vakuuttamisesta. Vakuutusten tulee kattaa tavanomaiset matkustamiseen liittyvät riskit kuten lentojen viivästy-miset ja muut lentoihin liittyvät ongelmat, matkatava-roiden katoaminen, ylimääräiset kuljetuskustannukset ja terveyteen vaikuttavat hätätilanteet (tapaturmat, paikalliset hoitokulut, kotiuttaminen). Turvan laajuudesta sovitaan yhdessä työntekijän kanssa henkilöstö-politiikan mukaisesti ottaen huomioon kansainväliset terveydenhoitoa koskevat sopimukset. Esimerkiksi EU-maiden kansalaiset voivat käyttää eurooppalaista terveysvakuutuskorttia (European Health Insurance Card) matkustaessaan EU-maissa ja saada hoitoa samantasoisena kuin kyseisen maan omat kansalaiset saavat. Tämän lisäksi he tietysti tarvitsevat matkava-kuutuksen.

### Pukeutuminen ja matkatavarat

Jos työntekijät tarvitsevat erityisiä vaatteita tai varusteita, työnantaja on velvollinen maksamaan ne. Tietoja siitä, mitä työntekijä saattaa kohdemaassa tarvita, saa matkatoimistoista ja erikoisliikkeistä.

### Lääkärin ja hammaslääkärin tarkastukset

Viranomaisilta saa tietoa kohdemaassa tarvittavista rokotuksista ja esim. malarianestolääkityksestä. Työnantaja on velvollinen maksamaan ne. Rokotuksista on otettava selvää hyvissä ajoin! Osa rokotuksista on otettava viikkoja, jopa kuukausia ennen matkustamista, joitakin ei voi antaa samanaikaisesti toisen rokotuksen kanssa ja rokotuksiin saattaa liittyä hoitoa vaativia haittavaikutuksia. Joissakin maissa vaaditaan maahan saapuvilta voimassa oleva rokotustodistus.

### Matkapuhelimen käyttö ulkomailla

Jos yritys antaa matkapuhelimet työntekijöiden käyttöön ulkomailla, on tarkistettava että:

- ne tukevat kansainvälistä verkkovierailua (roaming)
- itse puhelin toimii kohdemaassa
- työntekijälle annetaan myös sopiva adapteri laturia varten
- että puhelimen käyttöraja kattaa ulkomaanpuhelut.

Kannattaa myös harkita erilaisten lisäpalveluiden tilaamista liittymään, esim. internet-yhteys, tekstiviestitiedotteet, PDA ja sähköposti- tai faksimahdollisuus.

## Viestintä ja yhteydenpito

On pohdittava, mikä on paras tapa olla yhteydessä ulkomailta oleviin työntekijöihin. Ratkaisu riippuu yrityksen toimialasta, mutta vähintäänkin työnantajan pitää voida olla yhteydessä työntekijöihin tiettyinä ajankohtina ja lisäksi työntekijöiden pitää voida olla yhteydessä omaan toimipaikkaan aina tarvittaessa.

Työntekijän kanssa on sovittava, millaisin väliajoin hänen pitää olla yhteydessä, jotta tiedetään kaiken olevan kunnossa. Yrityksen on varmistettava, että työntekijät ottavat yhteyttä vaikkei mitään erityistä raportoitavaa olisikaan. Yhteydenpito voi ehkäistä myös yksinäisyyttä, ahdistusta ja pitkään jatkunutta yksinoloa.

Kaikissa maissa ei syrjäseuduilla ole toiminnallista puhelinverkkoa, mutta toisaalta jo kaikkein vähiten kehittyneissä maissakin on kohtuullisen tasoiset verkot isommissa kaupungeissa ja niiden ympäristössä. Jos työntekijälle annetaan mukaan yrityksen matkapuhelin, on varmistettava, että se myös toimii kohdemaassa. Lisätietoja saa matkatoimistoista ja matkapuhelinoperaattoreilta.

Satelliittipuhelin on vaihtoehto tavanomaiselle matkapuhelimelle. Vaikka ne ovat kalliita, satelliittipuhelimien etuna on, että niiden avulla voidaan henkilö tai ajoneuvo jäljittää ja ne toimivat myös alueilla, missä tavalliset matkapuhelimet eivät toimi.

## Asuminen ja hotellit

Noin kolmannes ulkomaankomennuksista epäonnistuu. Yksi yleinen syy on se, että työntekijä ei sopeudukaan toivotulla tavalla uuteen ympäristöön. Ulkomailta työskentelevien pitäisi voida tutustua etukäteen paikallisiin elinoloihin, esim. asuntoihin, kouluihin, yleisiin palveluihin ja pankkeihin. On olemassa yrityksiä, jotka ovat erkoistuneet tukemaan uudelleen sijoittamista, sen suunnittelua ja valmistelua. Lisätietoja esim. Association of Relocation Professionals -järjestön verkkosivuilta, [www.relocationagents.com](http://www.relocationagents.com).

Majoitukseen on parasta varata huone aina jostain suositellusta hotellista. Mahdollisuuksien mukaan on myös hyvä selvittää mahdollisimman paljon tietoja työpaikasta, itse rakennuksesta ja ympäröivästä alueesta, jotta työntekijä tietää jo ennen saapumistaan, mitä on odotettavissa.

### Hygienia- ja hoitotarvikkeet

Kohdemaasta riippuen voi olla tarpeen antaa työntekijälle mukaan:

- ensiapupakkaus
- isotonisia juomia tai tabletteja
- tabletteja tai suodattimia veden puhdistukseen

- auringonsuojavoiteet
- ripulilääke
- hyttyskarkote
- moskiittoverkko
- malarian estolääkitys
- antihistamiinitabletit tai -voide.

Jos paikallisten sairaaloiden taso on heikko, voi myös olla tarpeen antaa työntekijälle mukaan steriilejä hoitotarvikkeita sisältävä pakkaus:

- injektioruiskuja
- haavataitoksia
- haavaompeleita
- veriplasmaa
- kertakäyttöisiä kuumemittareita.

## Työntekijän terveys

Matkustaminen ulkomaille altistaa työntekijät erilaisille terveydellisille vaaroille kuten ruuan tai veden välityksellä tarttuvat, ilmastosta johtuvat tai seudulle tyypilliset ns. kotoperäiset (endemiset) taudit. Lintuinfluenssan (SARS) ja sikainfluenssan leviäminen maailmalle osoittivat, että ulkomailta tarttunut tauti voi levitä erittäinkin nopeasti kansainvälisen lentoliikenteen myötä. On siis elintärkeää ottaa huomioon työntekijöiden terveyteen vaikuttavat tekijät hyvissä ajoin ennen toiminnan aloittamista ulkomailta ja viimeistään pari kuukautta ennen kuin työntekijät lähtevät kohdemaahan.

Työntekijöiden henkilökohtaista terveyttä koskevista asioista voi olla tarpeen keskustella terveydenhoidon ammattilaisten kanssa seuraavien seikkojen selvittämiseksi:

- työntekijän terveydenhoitoa ja hammashoitoa koskevat vakuutukset
- henkilökohtaiseen terveyteen liittyvät tarvikkeet
- terveystarkastukset ja tiedottaminen ennen lähtöä
- pitkien lentomatkojen aiheuttamien ongelmien käsittely, esim. lihas- tai nivelkipu, nilkkojen turvotus, syvän laskimotukoksen riski, korvakipu ja unirytmien häiriintyminen
- rokotustiedot
- paikalliset terveydenhoitopalvelut (lääkäri, sairaala, hammaslääkäri, ensiapu)
- lääketieteellisestä syystä johtuvan evakuoinnin mahdollisuudet ja paikalliset kontaktit
- terveystarkastukset ja keskustelut kotiinpaluun jälkeen.

Lääkärintarkastus on hyvä tehdä mahdollisten terveysriskien tunnistamiseksi. Työnantajan tulee kehottaa työntekijöitä käymään lääkärin, hammaslääkärin tai tarpeen mukaan muun terveydenhoidon am-

mattilaisen luona (mukaan lukien työterveyshuolto). Työntekijän tulee saada ammattilaisilta sairauksiaan ja lääkitystään koskevat ohjeet sekä tietoja matkustamisen vaikutuksista sairauksiin. Viimeistään puolitoista kuukautta ennen matkalle lähtöä on hankittava myös ohjeet äärimmäisiin ilmasto-oloihin varautumisesta asiantuntijalta (esim. tropiikki tai napaseudut).

## Kulttuuri

Aina kun työntekijöitä lähetetään ulkomaille edistämään liiketoimintaa tai markkinoimaan yrityksen tuotteita, yrityksen on otettava huomioon kohdemaan kulttuuri. Kielitaitoon ja käännöksiin, tapoihin, tottumuksiin ja uskomuksiin sekä omaan esiintymiseen liittyy erilaisia sudenkuoppia. Niiden ymmärtäminen ei vain vähennä työntekijöihin kohdistuvia vaaratilanteita vaan voi myös olla eduksi liiketoiminnalle. Monissa maissa uskonnolla on huomattava vaikutus ihmisten käyttäytymiseen ja toimintaan. On siis varmistettava, että työntekijät tuntevat riittävästi uskontojen välisiä eroja sekä uskonnollisia tapoja ja lakeja, jotta he eivät tietämättään käyttäydy loukkaavasti tai syöllisty rikoksiin.

## Paikallinen liikenne

Kannattaa suunnitella etukäteen, millä tavoin työntekijät liikkuvat kohdemaassa. On maita, joissa autolla ajaminen on erittäin vaarallista esimerkiksi teiden huonon kunnan tai laajan rikollisuuden vuoksi. Tällöin on parasta käyttää paikallista kuljettajaa aina kun mahdollista. Vuokra-auto ja kuljettaja kannattaa mahdollisuuksien mukaan tilata etukäteen.

Työntekijän kuljetus lentokentältä eteenpäin on myös järjestettävä. Ihanteellista on, jos joku yhtiön paikallisista työntekijöistä pääsee henkilökohtaisesti maahan tulijaa vastaan. Ellei se ole mahdollista, on syytä kysyä suositeltavaa taksiyhtiötä paikalliselta yhteyshenkilöltä.

Henkilökohtaisen turvallisuuskoulutuksen aiheita:

- valmistautuminen ja pakkaaminen
- matkaohjelman suunnittelu
- majoituksen suunnittelu
- päiväkirja ja yhteydenpito
- terveydenhoito ja ensiapu
- lähdön suunnittelu
- satunnaiseen ja tarkoitukselliseen lahjontaan ja kiristykseen suhtautuminen
- huumeiden, salakuljetuksen ja seksipalveluiden välttäminen
- turvallisuus ja turvatoimet kohdemaan lentokentällä
- sovitun kuljettajan löytäminen
- julkinen liikenne, suorat hotellikuljetukset ja taksit

- hotellien ja asuntojen turvallisuus
- autolla ajaminen, auton kaappauksen ja maantierosvouden uhka
- ryöstöt ja varkaudet
- katukaupustelijoiden ja kerjäläisten aiheuttama kiusa
- paikallisen lähetystön tai konsulaatin kanssa toimiminen.

## Henkilökohtainen turvallisuus

Ulkomailla työskenteleviin työntekijöihin voi kohdistua monia erilaisia turvallisuusriskejä väkivallan tai kidnappauksen kohteeksi joutumisesta kiristykseen ja katuvarkauksiin. Ensi kertaa matkalle lähtijöille on hyvä järjestää erityistä turvallisuuskoulutusta. Suositukset on sisällytettävä turvallisuusohjeeseen. Tiedotustilaisuuksissa ei pidä pelotella, vaan niissä pitää tasapainoisesti ja huolellisesti esittäen painottaa riskien välttämistä.

Käsiteltäviä aiheita:

- turvallisuustilanne kohdemaassa yleisesti sekä toimipaikan tai liiketoiminta-alueen välittömässä läheisyydessä
- kulttuuritaustaa (esim. uskonnon vaikutus, paikalliset tavat) ja sosiaaliset käyttäytymisnormit
- rikollisuus ja poliisitoimi (esim. miten poliisia lähestytään, mitä poliisi ottaa hoitaakseen, millainen poliisin vaikutusvalta tai paikallinen valta on)
- henkilökohtaiseen turvallisuuteen liittyvien asioiden tiedostaminen ja toimintamallit työssä, kotona ja matkustettaessa
- maassa asuvien käytettävissä olevat turvapalvelut ja -keinot
- evakuoitaisuunnittelu ja toteuttaminen.

Riskien välttämistä koskeva koulutus (esim. miten vältetään varkauden, ryöstön tai huijauksen kohteeksi joutuminen) kohentaa matkalle lähtijän itseluottamusta, mutta se on myös ehdoton edellytys riskien minimoimiseksi ulkomailla oleskelun aikana.

## Kriisinhallinta

Liiketoiminta voi keskeytyä jonkin kriisitilanteen kuten luonnonkatastrofin, onnettomuuden, tautiepidemian, poliittisten levottomuuksien, rikoksen tai taloudellisen epävakauden vuoksi. Tehokas kriisinhallinta edellyttää, että yrityksellä on laadittuna toimivat strategiat, toimintaohjelmat ja järjestelmät, joiden avulla kriisin vaikutukset voidaan minimoida. Koulutus ja menettelyjen toimivuuden säännöllinen arviointi ovat osa kriisinhallintaa.

Seuraavassa on yksinkertainen toimintamalli kriisinhallintaan:

- liiketoiminnan analysointi
- riskien arviointi – merkittävimmät riskitilanteet ja niille toimintamallit harjoituksineen
- strategian luominen
- toimintasuunnitelman laatiminen
- suunnitelman harjoittelu käytännössä.

Laatimalla liiketoiminnan jatkuvuutta koskevan suunnitelman yritys voi välttää taloudellisia menetyksiä,

turvata henkilöstön ja omaisuuden, vastata lakisääteisiin vaatimuksiin sekä välttää markkinaosuuden menetyksen ja julkisuuskuvan heikentymisen.

Jotta organisaatiolla olisi tehokas ja toimiva kansainvälinen strategia, sen pitää aika ajoin tarkistaa toimintaohjelmaansa aiemmista ulkomaan matkoista ja komennuksista saatujen kokemusten perusteella. Tämän vuoksi on hyvä keskustella jokaisen ulkomailta palaavan työntekijän kanssa, jotta heidän kokemuksiaan voidaan hyödyntää toimintaohjelman ja koulutuksen kehittämiseksi.

## Turvallisen ulkomaantyön toimintasuunnitelma

Aihe	Kyllä/ei	Toimenpide/ huomautukset
<b>Kohdemaahan johon työntekijöitä lähtee</b>		
1. Onko kohdemaan ja kotimaan välillä solmittu viralliset poliittiset yhteydet?	_____	_____
2. Onko kohdemaassa poliittista tai yhteiskunnallista epävakautta?	_____	_____
3. Onko kohdemaassa merkittäviä uskonnollisia tapoja tai lakeja?	_____	_____
4. Onko kohdemaan ja kotimaan välillä merkittäviä lainsäädännöllisiä eroja?	_____	_____
5. Ovatko kohdemaan puhelin- ja postijärjestelmät luotettavia?	_____	_____
6. Onko kohdemaan liikennejärjestelmä luotettava?	_____	_____
7. Vallitseeko kohdemaassa huumeongelma tai lahjontakulttuuri?	_____	_____
<b>Valmistautuminen ennen lähtöä</b>		
<b>Vakuutukset</b>		
8. Sisältyykö vakuutukseen vara-auto?	_____	_____
9. Onko työntekijöille laadittu henkilökohtainen riskiprofiili?	_____	_____
10. Kattaako vakuutus terveydenhoidon kulut?	_____	_____
11. Kattaako vakuutus ambulanssilennot?	_____	_____
12. Kattaako vakuutus työntekijän perheen paluulennot?	_____	_____
13. Kattaako vakuutus kotiutuksen, jos työntekijä loukkaantuu tai kuolee?	_____	_____
<b>Terveydenhoito</b>		
14. Onko työntekijöille tehty terveystarkastus- ja hammastarkastus?	_____	_____
15. Ovatko työntekijät saaneet tarvittavat rokotukset?	_____	_____
16. Onko työntekijöille annettu mukaan ensiapupakkaus?	_____	_____
17. Onko työntekijöillä riittävästi mukana omia reseptilääkkeitä?	_____	_____
18. Onko työntekijöillä mukana varasilmälasit tai -piilolinssit ja nesteet?	_____	_____

## Talous

19. Onko työntekijöille annettu ennakkoa kuluja varten? \_\_\_\_\_
20. Onko työntekijöillä oikeata valuuttaa? \_\_\_\_\_
21. Onko työntekijöillä luotto- tai pankkikortit? \_\_\_\_\_
22. Onko työnantaja sopinut laskujen maksamisesta matkatoimiston kautta? \_\_\_\_\_

## Henkilökohtainen turvallisuus

23. Onko työntekijöille laadittu yksityiskohtainen matkasuunnitelma? \_\_\_\_\_
24. Onko työntekijöitä kohdemaassa vastassa nimetty yhteyshenkilö? \_\_\_\_\_
25. Onko työntekijöitä ohjeistettu olemaan säännöllisesti yhteydessä omaan toimipaikkaan? \_\_\_\_\_
26. Ovatko työntekijät tietoisia erityisistä riskialueista, joita on vältettävä? \_\_\_\_\_
27. Onko työntekijöille järjestetty turvallisuuskoulutusta? \_\_\_\_\_

## Majoittuminen

28. Onko majoituspaikkaa käytetty aikaisemmin tai onko sitä suositeltu? \_\_\_\_\_
29. Onko majoituspaikassa tehty turvallisuustarkastus? \_\_\_\_\_
30. Onko majoituspaikan laatu tarkastettu? \_\_\_\_\_

## Kohdemaassa matkustaminen

31. Onko työntekijöille järjestetty kulttuurin tuntemusta koskevaa koulutusta? \_\_\_\_\_
32. Tarvitsevatko työntekijät kohdemaassa kansainvälistä ajokorttia? \_\_\_\_\_
33. Onko yritys järjestänyt työntekijöille vuokra-auton (ja kuljettajan)? \_\_\_\_\_
34. Onko työntekijöille tiedotettu terveyttä ja turvallisuutta koskevista asioista? \_\_\_\_\_

## Järjestelyt odottamattomien tilanteiden ja kriisi- tai erityistilanteiden varalta

35. Onko olemassa suunnitelma lentojen myöhästymisen varalle? \_\_\_\_\_
36. Onko työntekijöillä käytössään matka- tai satelliittipuhelin? \_\_\_\_\_
37. Onko laadittu ympärivuorokautinen yhteydenpitoaikataulu? \_\_\_\_\_
38. Onko yrityksellä yhteyshenkilö paikallisen terveydenhuollon piirissä? \_\_\_\_\_
39. Onko yrityksellä vahinkotapahtumien hallintaryhmä? \_\_\_\_\_
40. Onko yrityksellä evakuointisuunnitelma? \_\_\_\_\_

## Kun työntekijä palaa kotimaahan

41. Onko työntekijöiden kanssa keskusteltu jälkikäteen matkasta tai komennuksesta? \_\_\_\_\_
42. Onko työntekijöiden kanssa käyty läpi kokemukset, joista voidaan ottaa oppia? \_\_\_\_\_
43. Onko yrityksen ulkomaantyon toimintaohjetta päivitetty kyseisen kohdemaan osalta? \_\_\_\_\_

# Osa II Tarkistuslistat työntekijöille

## Turvallisuus ennen matkaa

Ulkomailla toimittaessa joudutaan usein olosuhteisiin, jotka eroavat huomattavasti totutuista kotimaisista olosuhteista. Turvallisuusriskejä ulkomailla voivat olla:

- liikenne
- luonnonkatastrofit kuten tulvat, myrskyt ja maanjäristykset
- erilaiset sairaudet ja tapaturmat
- rikollisuus
- poliittiset levottomuudet
- terrorismi.

Poikkeavat olosuhteet riskeineen saattavat johtaa pahimmassa tapauksessa erilaisiin kriisitilanteisiin, joihin on pyrittävä varautumaan jo ennakolta. Tavoitteena on valmennuksen, valmiussuunnittelun, etukäteisohjeiden ja muiden toimenpiteiden avulla pyrkiä ennakoimaan tilanne siten, ettei varsinaiseen evakuointiin jouduta.

Varautuminen aloitetaan jo kotimaassa sisällyttämällä valmennus- tai perehdytyskoulutukseen perustiedot valmiussuunnittelusta ja henkilökohtaisesta varautumisesta.

### Kohdema

- Tarkista ulkoministeriön sivulta [www.formin.fi](http://www.formin.fi), ovatko viranomaiset varoittaneet matkustamasta kohdemaahan.
- Jos tiedät jonkun maassa aikaisemmin käyneen, voit kysyä häneltä neuvoja.
- Osta kunnollinen opaskirja ja perehdy kohdemaan maantietoon, liikenteeseen ja kulttuuriin.
- On suositeltavaa, että avain- ja johtohenkilöt matkustavat eri lentovuoroilla tai kulkuvälineillä.
- Mahdollinen evakuointisuunnitelma kannattaa tehdä yhdessä ulkoministeriön tai muiden paikallisten yritysten kanssa. Usein näissä yhteyksissä tulee harkita monia vaihtoehtoja käytännön toiminnan onnistumiseksi. Suurena tukena ovat Suomen edustustot ja lähetystöt sekä vastaavasti muut yritykset, joiden kanssa ollaan tekemisissä.

### Matka-asiakirjat

- Varmista, että passisi on voimassa vielä vähintään kuuden kuukauden ajan ja että siinä on ainakin kaksi tyhjää sivua maahantuloleimoja varten.
- Tarkista vähintään kaksi kuukautta ennen lähtöä, tarvitsetko viisumin. Voit selvittää asian matkatoimistosta tai kohdemaan lähetystön verkkosivuilta.
- Varmista, että työnantajasi on hankkinut sinulle matkavakuutuksen. Tarkista, että vakuutusurva on riittävä ottaen huomioon olosuhteet kohdemaassa.
- Muista ottaa vakuutuskortti mukaan ja merkitse muistiin puhelinnumero, johon voit soittaa hätätilanteessa.

- Ota passin lisäksi mukaan jokin muu henkilötodistus ja pidä se aina eri paikassa kuin passi. Ota passistasi valokopio (myös viisumisivusta).
- Jos olet kohdemaassa vain lyhyen aikaa, osta paluulippu jo kotimaassa ennen lähtöäsi.
- Tarkista, että lipuissa mainitut matka- ja check-in-ajat vastaavat matkaohjelmassasi mainittuja. Varmista lentojen lähtöajat vielä ennen lähtöä.
- Käytä muutettavissa olevia matkalippuja, jos matkustat suhteellisen vaaralliseksi luokiteltuun maahan.
- Selvitä, tarvitsetko kansainvälistä ajokorttia, ja tarvittaessa hanki ajokortti hyvissä ajoin.
- Selvitä, mitä tullimääräyksiä ym. liittyy rajanylityksiin.

### Lääkärin ja hammaslääkärin tarkastukset

- Huolehdi siitä, että saat tarvitsemasi lääkärinhoidon ja hammashoidon ennen matkalle lähtöä.
- Jos sinulla on jokin pitkäaikainen sairaus, kysy hoitavalta lääkäriltä, voiko matkustamisesta olla jotain haittaa. Muista ottaa mukaan riittävä määrä tarvitsemiasi lääkkeitä.
- Selvitä, mitä rokotuksia tarvitset ja hanki ne hyvissä ajoin. Joitakin rokotuksia ei voi antaa samanaikaisesti toisen rokotuksen kanssa. Jos rokotuksesta tulee haittavaikutuksia, niiden hoitaminen vaatii oman aikansa.
- Muista hankkia rokotustodistus, jos kohdemaassa vaaditaan sellainen.
- Ajankohtaisia matkustamiseen ja terveyteen liittyviä tietoja on verkossa esimerkiksi osoitteessa: [www.formin.fi](http://www.formin.fi) ja [www.thl.fi](http://www.thl.fi)
- Pidä aina mukana tietoa veriryhmästäsi ja muista tärkeistä terveyteen liittyvistä asioista (esim. allergiat).

### Pukeutuminen ja matkatavarat

- Hanki tietoa (esim. työtovereilta tai erikoisliikkeestä) kohdemaahan soveltuvasta vaatetuksesta ja matkatavaroista.
- Pukeudu matkalle rennosti äläkä pidä kallista kelloa tai kalliita koruja näkyvästi esillä.
- Lukitse matkalaukkusi, niin että näet selvästi, jos se on avattu tai yritetty avata. On olemassa malleja, joista näkee, onko laukku avattu lentokentän turvatarkastuksessa.
- Laadi luettelo laukuissa olevista tavaroista.
- Laita nimi- ja osoitetiedot myös laukun sisäpuolelle, koska ulkopuolelle kiinnitetty tarra tai osoitelappu voi hävitä.
- Vältä pehmeitä laukkuja, koska varkaiden on helppo rikkoa ne sisältöön käsiksi pääsemiseksi.

- Pakkaa varavaatekerta käsimatkatavaroihin siltä varalta, että matkatavarasi häviävät tai niiden perille tulo viivästyy.
- Varo loukkaamasta selkääsi! Älä täytä laukkuja liian painaviksi ja käytä pyörällisiä matkalaukkuja sekä matkatavarakärryjä lentokentillä.
- Ota mukaasi matkaturvapakkaus (sisältää esim. palo- ja murtovaroittimen, taskulampun).

### Raha ja valuutta

- Jos et ennestään tunne kohdemaan kolikoita ja seteleitä, tutustu niihin ennen matkalle lähtöä ja opettele koti- ja kohdemaan valuuttojen arvojen vastaavuus.
- Vältä pitämästä mukanasi suuria käteissummaa, mutta pidä mukanasi aina sen verran, että selviät mahdollisista hätätilanteista. Jaa valuutta eri säilytyspaikkoihin, jolloin et ole vaarassa menettää kaikkea kerralla.
- Ota mukaan rahaa ja maksuvälineitä eri muodoissa: käteistä ja maksukortteja.
- Vältä sellaisia maksutapoja, jotka eivät ole kohdemaassa yleisesti käytössä. Tarkista etukäteen, käytetäänkö kohdemaassa yleisesti luotto- tai pankkikortteja.
- Merkitse muistiin puhelinnumerot, joihin pitää soittaa kortin tai matkasekin kadotessa. Kuoleta kortit ja matkasekit heti, jos ne varastetaan.
- Säilytä ylimääräiset rahat, arvoesineet ja passi hotellin tallelokerossa. Varmista, että muistat lokeron koodin.
- Jos et pysty valvomaan luottokortin leimausta, on suositeltavaa maksaa rahalla. Tarkista aina loppusumma ennen allekirjoitusta.

### Viestintä ja yhteydenpito

- Varmista ennen lähtöä, että matkapuhelimesi toimii kohdemaassa.
- Jos matkapuhelin ei toimi kohdemaassa, merkitse muistiin lähimmän konsulaatin puhelinnumero ja pidä aina mukana sen verran paikallista rahaa kolikkoina, että voit soittaa useamman puhelun. Puhelinkortti helpottaa usein yleisöpuhelimien käyttöä.
- Ilmoittaudu säännöllisesti toimipaikkaasi, vaikka vain kertoaksesi, että kaikki on hyvin.
- Merkitse muistiin oma puhelinnumero, matkapuhelimen sarjanumero (IMEI-koodi) sekä palvelunumero, johon sinun pitää soittaa, jos puhelimesi varastetaan.
- Tee itsellesi luettelo tärkeistä puhelinnumeroista ja ohjelmoi ne matkapuhelimeesi.

- Matkatavaroissa tulee olla nimilappu, josta käy ilmi kotiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Lisäksi lentoyhtiöt kehottavat kiinnittämään matkalaukkuihin nimitarran, josta ilmenee matkakohteesi hotellin nimi, osoite ja puhelinnumero.

## Turvallisuus matkan aikana

Sopeutuminen uuteen kulttuuriin vieraassa ympäristössä vaatii nopeaa oppimista. Seuraavassa on annettu joitakin ohjeita, miten voit vähentää sopeutumisen aiheuttamaa stressiä ja välttää joutumasta rikoksen tai väärinymmärryksen uhriksi.

### Lentoturvallisuus ja käyttäytyminen lentoasemilla

- Minimoi oleskelusi lentoasemilla ja erityisesti sen yleisötiloissa. Pyri välttämään odotusta lähtöselvityksessä.
- Vältä oleskelua säilytyslokeroiden, puhelinkoppien, suljettujen myyntikojujen ja isännättömien matkalaukkujen vieressä.
- Älä kuljeta käsimatkatavaroissa ongelmallisia esineitä.
- Vartioi omia tavaroitasi.
- Jos evakuointimääräys annetaan, toimi viivyttelämättä ja pyri pysyttelemään poistuvan väkijoukon keskellä.
- Käytä tunnettuja, luotettavia lentoyhtiöitä, vältä ”kriisimaiden” lentoyhtiöitä. Tutustu koneen pelastusohjeisiin.
- Harjoittele erityisesti pään painamista polviin (käden niskan takana) mahdollisia pakkolaskutilanteita varten.

On helppo löytää pelastusliivit ja ottaa happilaitteet, mutta pakkolaskuasento ei onnistu useissa ”turistiversioissa” ilman harjoittelua.

### Hotellin turvallisuus

- Hanki tietoa hotellista ja sen ympäristöstä mahdollisuuksien mukaan jo etukäteen. Käytä tunnettuja hotelleja.
- Asu mieluummin jossain muussa kuin katukerroksesta.
- Lukitse aina huoneesi ovi ja käytä turvaketjua ja ikkunalukitusta (jos sellainen on).
- Ennen kuin avaat oven kenellekään, katso ovisilmästä (jos ovesta on sellainen), kuka oven takana on. Voit myös soittaa hotellin vastaanottoon, jos olet epävarma oven takana olijasta.
- Pyydä hotellin vastaanottoa ilmoittamaan sinulle tulevista vieraista ja tapaa vieraat mieluummin hotellin yleisissä tiloissa kuin omassa huoneessasi.
- Selvitä, missä sijaitsee lähin palohälytyslaite ja sammutin sekä hätäuloskäynti. Kulje poistumisreitit ulos asti ja varmista, että pääset tositilanteessa hyvin ulos rakennuksesta.

- Ota mukaan oma palo- tai murtohälytin, jonka voit asentaa huoneeseesi ja joka hälyttää, jos ovi avataan tai jos ilmassa on savua.
- Jätä arvoesineet ja tärkeät tavarat säilytykseen hotellin tallelokeroon aina, kun poistut huoneestasi.
- Älä pidä suuria summia käteistä rahaa huoneessasi.
- Hälytyksen sattuessa toimi paikallisten turvallisuusohjeiden mukaan.
- Hälytyksen sattuessa ota passi, maksuvälineet ja huoneesi avain mukaan.
- Hälytyksen sattuessa älä käytä hissiä!

### Kulttuuri

- Tutustu opaskirjojen ja verkkosivujen avulla paikallisiin perinteisiin, tapoihin, lainsäädäntöön ja kulttuuriin.
- Opettele maan kieltä tai ota ainakin mukaan fraasi-sanakirja.
- Kunnioita paikallisia tapoja ja noudata pukeutumisääntöjä. Joissakin maissa esimerkiksi alkoholin maahantuonti tai nauttiminen on laitonta. Pukeudu harkitusti niin, ettet erotu joukosta ja olet asianmukaisesti pukeutunut esimerkiksi uskonnollisissa kohteissa liikeneuvotteluissa ja maaseudulla vieraillessasi.
- Vältä aggressiivista tai pitkitettyä tinkimistä. Useimmissa maissa, joissa tinkiminen on yleistä, siihen suhtaudutaan kuitenkin huumorilla. Muista myös, että vaikka alennus on sinulle vähäinen, se voi olla myyjälle hyvinkin merkittävä.
- Ole tahdikas ilmaistessasi näkemyksiäsi kulttuuri-eroista. Varo esittämästä loukkaavia huomautuksia pukeutumiseen, ihmissuhteisiin, alkoholiin ja huumausaineisiin liittyvistä tavoista.
- Pyydä henkilöiden valokuvaamiseen aina lupa.

### Vahinkotapahtumat ja onnettomuudet

- Jos huomaat, että matkatavaroitasi on vahingoitettu tai jotain on viety, ilmoita asiasta poliisille välittömästi.
- Älä rupea vastustamaan ryöstäjiä, vaan anna heille suosiolla, mitä he vaativat. Parasta on pitää mukana valelompakko tai -kukkaro, jonka voit antaa ryöstäjille.
- Jos joudut ryöstetyksi tai onnettomuuteen, ilmoita siitä poliisille. Vaikka he eivät voisikaan tehdä asialle mitään, tarvitset rikosilmoitusnumeron vakuutushakemusta varten.

### Taksit ja autonkuljettajat

- Tilaa taksi hotellin tai luotettavan paikallisen yhteyshenkilön kautta, jos vain mahdollista.
- Kun teet tilauksen, merkitse muistiin kuljettajan nimi ja arvioitu matkan hinta, ja varmista tiedot kuljettajalta, ennen kuin nouse autoon.

- Käytä vain laillisia takseja, joissa on taksamittari, ja varmista, että kuljettaja laittaa taksamittarin päälle.
- Älä koskaan mene taksiin, jossa on jo ennestään tuntemattomia matkustajia.
- Taksinkuljettajat voivat yrittää hyötyä, jos he huomaa matkustajan olevan vasta saapunut. Käyttäytyä luonnollisesti äläkä tee liikaa kysymyksiä.

### Ajaminen

- Pidä mukanaasi voimassa oleva ajokortti ja vakuutusasiakirjat.
- Pehdy paikalliseen liikennekulttuuriin ja ajotapoihin esim. väistettäessä ja ohitettaessa.
- Suunnittele kulkureittisi etukäteen. Pidä aina mukana kartta. Älä mene ”kielleyille” alueille.
- Opettele muutama fraasi maan kielellä siltä varalta, että autosi menee rikki tai joudut onnettomuuteen.
- Kun vuokraat ajoneuvon, käytä tunnettuja vuokraamoita ja pyydä saada tarkastaa ja koeajaa se ensin. Tarkasta renkaat, jarrut (pyydä näyttämään että jarrut toimivat) sekä öljyn ja jäähdytysnesteen määrä.
- Varmista, että polttoainetta on riittävästi suunniteltua matkaa varten. Pitkälle matkalle lähtiessäsi selvitä etukäteen, missä matkan varrella on bensiasemia.
- Aja huomaavaisesti ja tarkkaile erityisesti takana tulevaa liikennettä. Kiinnitä huomiota tuttuihin maamerkkeihin.
- Käytä valaistuja, hyväkuntoisia ja vilkasliikenteisiä päätteitä.
- Pysäköi auto valaistulle tai valvotulle alueelle.
- Älä jätä arvoesineitä tai teknisiä laitteita autoon.
- Lukitse auto aina kun poistut siitä (vaikka vain tankkaamaan). Pidä matkustajien ovet lukittuina ajon aikana. Älä jätä autoon mitään arvokasta.
- Pidä autossa mukana hätätilanteessa tarvittavat varusteet (esim. sammutin, ensiapupakkaus, työkalupakkaus, varapolttimot ja varoituskolmio). Tarvikkeet ovat monissa maissa lakisääteisiä.
- Älä nouse autosta, jos ympäristö saa sinut tuntemaan epävarmuutta tai jos joudut osalliseksi onnettomuuteen, joka vaikuttaa vähimmässäkään määrin tekaistulta.
- Suhtaudu varauksella paikallisiin, jotka osoittavat autossasi olevan jotain ”vikaa”. ”Vian” tarkistamiseksi jatka ajamista seuraavaan julkiseen paikkaan, jossa on paljon ihmisiä.
- Älä ota kyytiin liftareita.
- Matkapuhelimen käyttöä ajon aikana on rajoitettu useissa Euroopan maissa. Autossa puhuessasi käytä aina puhelimen hands free-laitteita.
- Ole selvillä maan liikennesäännöistä. Vasemmanpuoleinen liikenne aiheuttaa omat hankaluutensa.

## Oma turvallisuus

- Soita säännöllisesti toimipaikallesi kertoaksesi, missä kulloinkin olet, mihin olet menossa ja milloin oletat olevasi perillä. Varmista, että yhteyshenkilösi on aina tietoinen suunnitelmistasi ja myös viime hetken muutoksista.
- Pidä mukanas hätätilanteiden varalta listaa yhteyshenkilöistä ja puhelinnumeroista, esim. konsulaatin ja luottokorttiyhtiön tiedot.
- Kun lähdet liikkeelle, selvitä kuljettava reitti ja matkaan oletettavasti kuluva aika etukäteen.
- Jos olet sopinut tapaamisen toimipaikan ulkopuolelle tai olet muuten poissa toimipaikaltasi, kerro hotellin vastaanottovirkailijalle tai muulle yhteyshenkilölle, milloin oletat tulevasi takaisin.
- Varo ”kiellettyjä” alueita ja pysytele poissa sellaisilta. Pysytele valaistuilla kaduilla ja kävele aina määrätietoisesti ja itsevarmasti mieluiten jalkakäytävän ulkolaidalla.
- Älä käytä erityistä varakkuutta osoittavia esineitä, kuten kallista kelloa tai koruja. Pukeudu yksinkertaisesti ja asiallisesti. Älä pukeudu kuten turistit äläkä kannaa kameraa kaulallasi.
- Älä kannaa olkalaukkua vain toisella olalla vaan laita hihna vinosti vartalosi yli.
- Vältä yksin liikkumista, jos vain mahdollista, ja tarkkaile ympärilläsi olevia.
- Varo taskuvarkaita erityisesti julkisissa kulkuvälineissä ja ruuhkassa.
- Ole varuillasi täysin vieraiden ihmisten suhteen. Ole varovainen keskusteluissa äläkä kerro itsestäsi henkilökohtaisia tietoja.
- Älä milloinkaan kannaa kenenkään tuntemattoman henkilön tavaroita maasta poistuessasi äläkä koskaan jätä matkatavaroitasi vartioimatta.
- Pidä mukanas kaksi erillistä lompakkoa tai kukkaroa. Toinen on valelompakko, jonka voit antaa suosiolla pois, jos joudut ryöstetyksi. Laita valelompakkoon jonkin verran, muutamia ostokuitteja, vanhentuneita luottokortteja sekä jokunen euromääräinen seteli. Kanna oikeaa lompakkoasi tai kukkaroasi turvallisessa paikassa mahdollisimman lähellä vartaloasi ja pidä siinä vain sen verran rahaa, kuin arvelet päivän mittaan tarvitsevasi.
- Älä pidä mukanas mitään aseita.
- Pidä mukanas toimiva taskulamppu sähkökatkosten varalta.
- Laita turvalliseen säilytyspaikkaan kopiot kaikista tärkeistä asiakirjoista ja tiedoista, esim. passi, vakuustodistus, hätänumerot ja matkalippujen tiedot.
- Vältä liikkumista syrjäisillä kaduilla ja etenkin pimeän aikana.
- Jos juhlit matkalla, muista kohtuus. Älä koskaan jätä juomaasi vartioimatta.

## Terveys

Ulkomailla matkustaminen ja oleskelu merkitsevät terveysriskejä, joihin et välttämättä törmää kotimaassasi. Seuraavat tarkistuslistat sisältävät vinkkejä, joiden avulla voit välttää riskit, kun valmistaudut niihin etukäteen, ja osaat toimia ripeästi, jos joudut hankaliin tilanteisiin ulkomailla.

### Rokotukset ja sairaudet

Useimmat kohdemaassa todennäköiset sairaudet voit välttää hankkimalla rokotuksen ennen lähtöä. Lisätietoa rokotuksista saat työterveyshuollosta.

### Ruoka ja juoma

Monet tarttuvut taudit (esim. kolera, hepatiitti A-, B- ja E-viruksen aiheuttama maksatulehdus, listerioosi ja lavantauti) leviävät saastuneen ruuan ja veden välityksellä. Paikallisten elintarvikkeiden turvallisuus riippuu niiden valmistus- ja käsittelytavoista. Noudattamalla seuraavia varotoimia voit pienentää sairastumisen riskiä huomattavasti:

- Huolehdi käsien puhtaudesta
- Syö mahdollisuuksien mukaan hyvin kypsennettyjä ruokia.
- Vältä kypsennettyä ruokaa, joka on ollut huoneenlämmössä useita tunteja.
- Varo salaatteja ja muita kylmäruokia, erityisesti majoneesipitoisia ruokia.
- Vältä ostamasta ruokaa katukauppiailta.
- Vältä raakaa ruokaa, paitsi kuorittavia hedelmiä ja vihanneksia.
- Keitä juoma- ja hampaidenpesuvesi, jos olet epävarma veden turvallisuudesta. Jos et voi keittää vettä, käytä desinfiointitablettia tai hyväksytyä ja hyväkuntoista suodatinta tai käytä vain pullotettua vettä.
- Vältä jääkuutioiden tai -murskan käyttöä, ellet ole varma, että se on tehty puhdistetusta ja klooratusta vedestä.
- Kylmät pullotetut ja pakatut juomat ovat yleensä turvallisia niin kauan kun korkkia tai pakkausta ei ole avattu. Kuumat juomat ovat yleensä myös turvallisia.
- Vältä alkoholi- tai muita juomia, joihin on lisätty jäitä tai vettä.
- Älä jätä juomaasi pöydälle, jos et pysty sitä valvomaan.
- Älä jätä mitään tavaroitasi pöydälle tai tuolille hetkeksikään ilman valvontaa.

### Sairastuminen ulkomailla

Jos sairastut ulkomailla, kerro asiasta jollekulle, vaikkei tauti vaikuttaisikaan vakavalta. Jos tilasi yhtäkkiä huononee, et ehkä pystykään hakeutumaan itse hoitoon.

---

Jos hankit paikallisia lääkkeitä, varmista , että käyttö ja annosteluohjeet on käännetty oikein.

#### **Hygieniatarvikkeet, lääkkeet ja hoitovälineet**

- Jos matkasi ei kestä pitkään, ota mukaan hygienia-  
tarvikkeita koko matkan ajaksi.
- Jos käytät silmälaseja tai piilolinsejä, ota mukaan  
varalasis ja -linsit (eri paikkaan pakattuna).
- Jos käytät reseptilääkkeitä, ota niitä mukaan riittävä  
määrä ja pyydä lääkäriltäsi mukaan lausunto lää-  
kkeiden tarkoituksesta. Kohdemaassa ei välttämättä  
ole samaa lääkettä saatavana tai sitä ei tunnisteta,  
jolloin on tärkeää tietää, mitä lääkkeellä hoidetaan.
- Ota mukaan ensiapupakkaus pieniä haavoja ja ruu-  
jeita varten.
- Jos kohdemaassa terveydenhuollon taso on huono,  
voi olla hyvä ottaa mukaan myös pakkaus, jossa on  
steriilejä hoitovälineitä (ruiskuja, haavaompeleita ja  
sidontatarvikkeita).

#### **Laskimotukosvaara lennon aikana**

Pitkien lentojen aikainen paikallaan istuminen ja liikkumattomuus voivat lisätä syvän laskimotukoksen vaaraa. Jos olet ylipainoinen tai käytät hormonaalista ehkäisyvalmistetta tai hormonikorvaushoitoa, syvän laskimotukoksen vaara saattaa myös olla suurentunut. Voit pienentää laskimotukoksen vaaraa seuraavasti:

- Verryttele jalkoja ja nilkkoja säännöllisesti lennon aikana.
- Käytä tukisukkia.
- Nouse lennon aikana paikaltasi ja kulje käytävillä, milloin se on turvallisuussyistä luvallista.
- Juo runsaasti vettä.

# Lopuksi

---

Matkustaminen ulkomailla on mielenkiintoista, jännittäväkin, mutta se voi olla myös stressaavaa ja jopa vaarallista. Valmistautuminen kannattaa.

Muista tapaturmantorjunnan keskeiset periaatteet:

- Ennakoi
- Noudata sääntöjä
- Käytä tarvittavia turvavälineitä
- Kohtuus alkoholin käytössä!

## Lähteet ja lisätietoa:

---

Safety in the Global Village, Safe International Travel 1–3. IOSH, Institution of Occupational Safety and Health, [www.iosh.co.uk](http://www.iosh.co.uk) 2008

Yrityksen ulkomaantoimintojen turvallisuus, Tiihonen Kalevi, Yritysturvallisuuden neuvottelukunta 1991

Matkustusturvallisuussuositus, Elinkeinoelämän keskusliitto EK, [www.ek.fi/ytnk](http://www.ek.fi/ytnk) 2006

Matkailijan terveysopas, Duodecim, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2009

## Turvallisesti työmatkalla ulkomailla

---

Suomalaisten yritysten kansainvälistyminen ja läsnäolo maailmalla on yleistynyt suuntaus, joka näkyy lisääntyvässä matkustamisena. Samanaikaisesti tiedostetaan entistä selvemmin työterveyden ja -turvallisuuden merkitys organisaatioiden menestykselle ja maineelle. Turvallinen matkustaminen edellyttää matkakohteen riskianalyysiä ja sen pohjalta tehtyjä ennakoivia toimenpiteitä.

Turvallisesti työmatkalla ulkomailla on kaksiosainen julkaisu. Ensimmäisessä osassa käsitellään henkilöstöön liittyviä terveys- ja turvallisuusriskejä. Se on tarkoitettu turvallisuusalan ammattilaisille, työsuojeluhenkilöstölle ja niille esimiehille ja johtajille, jotka ovat vastuussa työn vuoksi ulkomaille matkustavasta henkilöstöstä.

Toinen osa koostuu työntekijöille tarkoitetuista tarkistuslistoista. Niissä neuvotaan, mitä pitää tehdä ennen lähtöä ja miten omasta terveydestään ja turvallisuudestaan voi huolehtia perillä. Molemmissa osissa käsitellään erilaisia ulkomaantyön muotoja muutaman päivän työmatkasta kuukausia tai vuosia kestävään komennukseen.