



- ▶ Fenniasta saat työntekijällesi laajan vakuutusturvan matkustamiseen



- ▶ Mikäli matkustat ulkoministeriön määrittelemälle riskialueelle, tee matkustusilmoitus ulkoministeriölle matkustusilmoitus.fi
- ▶ Matkustusilmoituksen tekeminen on suositeltavaa myös muihin maihin matkustettaessa
- ▶ Suosi suoria matkareittejä
- ▶ Kerro matkasuunnitelmista työpaikalla ja kotona aikatauluineen, majoituksineen ja tapaamispaikkoineen
- ▶ Ilmoita esimiehellesi matkan alkamisesta ja päätöksestä



- ▶ Huolehdi matkan aikana omasta ja työnantajasi omaisuudesta
- ▶ On suositeltavaa säilyttää arvotavaroita aina hotellihuoneen safetyboxissa, mikäli tällainen löytyy hotellista
- ▶ Varmista pankistasi, että maksuvälineesi on voimassa kohdemaassa

Fennian kanssa matkalla



- ▶ Huolehdi omasta turvallisuudestasi
- ▶ Tutustu kohdemaassa hotellin tai muun majoituspaikan turvallisuusohjeisiin huolellisesti
- ▶ Selvitä etukäteen millaisia sairaanhoidopalveluja kohteessa on
- ▶ Raportoi viipymättä työnantajalle matkalla tapahtuvista poikkeustilanteista ja reagoi ennakoivasti
- ▶ Fennian asiakkaita palvelee Reissuapu 24h +358 10 503 5503



- ▶ Huomioi hyvinvointisi matkalla ja matkan jälkeen
- ▶ Suorat lennot ovat myös hyvinvoinnin kannalta suositeltavia
- ▶ Pyri varaamaan hotelli, jossa on liikuntamahdollisuus
- ▶ Muista palautumisaika matkan jälkeen, jo kolmen tunnin aikaero voi aiheuttaa aikaerorasituksen oireita



- ▶ Työtapaturmavakuutus kattaa ulkomaan työmatkalla tapahtuneet tapaturmat kuten se kattaisi ne kotimaassakin, mutta matkalla on aina hyvä olla erikseen matkavakuutus



Matkатыön terveystvaikutukset

Matkатыöhön liittyvät tekijät aiheuttavat usein mittauksilla todettavaa kuormitusta työntekijälle.

Kansainvälinen työmatkailu on yhteydessä stressiin ja sairastuvuuteen. Aikavyöhykkeiden ylittäminen ja pitkät lentomatkat kuormittavat elimistöä ja mieltä ollen yhteydessä heikompaan unenlaatuun ja unihäiriöihin. Kohdemaan riskitekijät jätetään usein myös huomiotta (tartuntatautiriskit, turvallisuusriskit). Matkustamiseen liittyy usein myös epäterveiden elintapojen lisääntyminen.

Mitä useammin työntekijä tekee työmatkan ulkomaille, sitä vaillinaisempaa on palautuminen. Taustalla on tekijöitä, jotka liittyvät aikaeroon, vieraassa kulttuurissa vieraalla kielellä toimimiseen, matka-aikaan ja työpäivien pituuteen sekä varattuun toipumisaikaan.

Lentomatkustamiseen liittyvät erityisesti veritulppariski, aikaerorasitus ja lisääntynyt altistus taustasäteilylle. Matkustus aika on merkittävä tekijä kuormituksen säätelyssä ja tulisi huomioida osana työaika.

Aikaero matkustaessa

Jo kolmen tunnin aikaero voi aiheuttaa oireita, erityisesti itään matkustettaessa. Tyypillisiä aikaerorasituksen oireita ovat aamu- tai iltapäiväsymys, katkonainen yöuni, yleinen huono olo, vatsavaivat, huimaus, päänsärky, keskittymiskyvyn heikentyminen, ärtyisyys ja ruumiillisen suorituskyvyn heikkeneminen.

Oireet johtuvat sisäisen univalverytmin ja muiden elimistön rytmien ristiriidasta. Esimerkiksi veren kortisolihormonin pitoisuus on normaalisti korkeimmillaan varhain aamulla ja matalin illalla.

Ruumiin lämpötila alkaa nousta aamulla. Ruumiin sisälämpötilan nousun vuoksi vireystaso nousee puoleen päivään asti ja putoaa hieman ilta-päivällä.

Kehon sopeutuminen aikaeroon

Sopeutusvuorokausien lukumäärä voidaan arvioida:

- ▶ Länteen päin aikavyöhykkeiden lukumäärä/2 (hitaat sopeutajat) tai /3 (nopeat sopeutajat).
- ▶ Itään päin aikavyöhykkeiden lukumäärä/1,5 (hitaat sopeutajat) tai /2.

Muutaman vuorokauden pituisella matkalla rytmiä ei kannata siirtää lainkaan: älä altistu valolle aikana, jolloin kotimaassa on pimeä.

Viikon tai kauemmin kestäväällä matkalla nukkumaanmenoaikojen siirtäminen asteittain kohti uutta aikaa auttaa teoreettisesti sopeutumaan nopeammin. Valoaltistus on paras lääkkeetön keino säätää rytmiä, lisäksi melatoniinia voi käyttää.

Valo/pimeähoidolla aikaerorasitukseen sopeutuminen on noin 2 kertaa nopeampaa. Sopeutuminen on tällöin noin kaksi kertaa nopeampaa kuin jos valolle ei altistuta ollenkaan. Tarvittaessa valolta voi suojautua pysyttelemällä sisällä tai käyttämällä tehokkaita aurinkolaseja.

Tehokkainta valotahdistus on aina ensimmäisen perilletulopäivän aikana. Ohjeita aikaero-ongelmien vähentämiseksi on hyvä noudattaa myös ulkomailla paria päivää ennen paluumatkan alkua sekä välittömästi kotimaahan paluun jälkeen.

Lähde: LT Eira Roos / Lääkärikeskus Aava

