

Studeren in het buitenland

Checklist Gezondheid en veiligheid

Voor je vertrekt

- Kom naar de [voorlichtingsbijeenkomst Veiligheid, gezondheid en culturele bewustwording bij een buitenlandverblijf](#).
- [Check het reisadvies van het ministerie van Buitenlandse Zaken](#). Als je bestemming code rood of oranje heeft, mag je er niet naartoe!
- [Download de 24/7 BZ Reis-app](#).
- Registreer je bij de ambassade van jouw land in het land waar je naartoe reist.
- Ga na hoe lang je paspoort geldig moet zijn. Meestal is dit minimaal zes maanden na je verblijf. Bij de ambassade van je gastland kun je navragen welke regels voor jouw bestemming gelden. Vraag zo nodig een nieuw paspoort aan.
- Ga na of je een visum nodig hebt en vraag het zo nodig aan.
- Ga na of je vaccinaties nodig hebt en zorg dat je ze op tijd haalt.
- Check bij je gastuniversiteit of de ambassade van je gastland of je een medische keuring moet laten doen.
- Verdiep je in de sociale en culturele normen en wetten van je bestemming.
- Denk na over hoe je om kunt gaan met eventuele psychische problemen tijdens je buitenlandverblijf:
 - Bedenk hoe je in contact kunt blijven met familie en vrienden.
 - Ga na bij wie je thuis of op je bestemming terecht kunt als je tijdens je verblijf emotionele ondersteuning of hulp bij psychische problemen nodig hebt.
- Sluit een verzekering af die dekking biedt voor:
 - Annulering
 - Alle medische kosten
 - Kosten veroorzaakt door invaliditeit als gevolg van een ongeluk
 - Repatriëring (in geval van ziekte, overlijden en familieomstandigheden)
 - Juridische bijstand
 - Wettelijke aansprakelijkheid
 - Zoekgeraakte of gestolen bagage

Tips & aandachtspunten:

- Er zijn speciale verzekeringspakketten voor studenten, bijvoorbeeld bij [AON](#).
- Lees de kleine lettertjes goed voor je een verzekering afsluit!
- Ga na of je je buitenlandverblijf moet melden bij je zorgverzekeraar.
- Zorg dat je weet hoe je (zorg)kosten kunt declareren bij je verzekeraar en neem zo nodig declaratieformulieren mee.
- Neem je verzekeringsbewijzen mee op reis.

- Gebruik je medicijnen?
 - Zorg voor voldoende medicijnen en zoek uit hoe en waar je ze op je bestemming kunt verkrijgen.
 - Vraag je arts om een verklaring waarin staat welke medicijnen je gebruikt.
 - Bewaar medicijnen, recepten en de verklaring tijdens in je handbagage.
- E-mail kopieën van belangrijke documenten naar jezelf of sla ze op in de Cloud.
- [Installeer eduVPN](#) op je telefoon, laptop en/of tablet om veilig gebruik te kunnen maken van openbare wifinetwerken.
- Neem een creditcard mee die je in het buitenland kunt gebruiken. Pas zo nodig je instellingen aan naar 'Europa' of 'Wereld'.
- Zet belangrijke telefoonnummers in je telefoon en neem ze ook mee als document:
 - Noodnummer Universiteit Leiden: + 31 71 527 6666
 - Noodnummer van je verzekeraar
 - Nummers waarmee je je creditcard, bankpas en telefoon kunt blokkeren
 - Het nummer van je contactpersoon bij de gastuniversiteit
 - Nummer(s) van de hulpdiensten in je gastland
 - Nummer(s) van de plaatselijke gezondheidszorg
 - Nummer van de Nederlandse ambassade

Tijdens je verblijf

- Doe mee aan het plaatselijke oriëntatieprogramma, als dat wordt aangeboden.
- Geef je contactgegevens door aan de Universiteit Leiden. Ben je op uitwisseling? Check je e-mail: je ontvangt instructie van de Universiteit Leiden over hoe je de contactgegevens van je verblijf in oIEM moet zetten.
- Deel de contactgegevens van je verblijf met je vrienden en familie.
- Houd contact met je vrienden en familie, bij voorkeur op vaste tijden.
- Bewaar waardevolle spullen op een veilige plek en zoveel mogelijk uit zicht.
- Volg veiligheids- en gezondheidsadviezen van je gastuniversiteit op.
- Houd het reisadvies van het ministerie van Buitenlandse Zaken in de gaten, en volg adviezen op.
- Heb je hulp nodig? Aarzel niet om contact op te nemen met vrienden, familie, je buitenlandcoördinator of studieadviseur!