



# TRYGG I UTLANDET

Sikkerhetsbrosjyre for studieopphold  
i utlandet i regi av uio



**UNIVERSITETET  
I OSLO**



# FØR DU DRAR PÅ UTENLANDSOPPHOLD

må du selv huske på følgende:

## Helseforsikring

Under utenlandsstudiene har du rett til dekning av helsetjenester gjennom Arbeids- og velferdsforvaltningen, NAV utland (tidligere Folketrygdkontoret for utlandssaker ([www.nav.no](http://www.nav.no)). Når du søker om lån/stipend i Lånekassen for utenlandsoppholdet, blir du automatisk rapportert til NAV utland. NAV utland sender deg da informasjon og nødvendig dokumentasjon som gir deg rett til dekning av helsetjenester. Dersom du ikke søker lån/stipend gjennom Lånekassen, må du selv omgående sende NAV utland "søknad om medlemskap i folketrygden under opphold utenfor Norge" slik at du får nødvendig dokumentasjon og er dekket. NAV utland kan kontaktes på telefon 23 31 13 00 eller e-post: [nav.utland@nav.no](mailto:nav.utland@nav.no).

## Tilleggsforsikring (reiseforsikring)

Det er viktig å være oppmerksom på at du uansett må ha en tilleggsforsikring (reiseforsikring). NAV utland gir rett til dekning av helsetjenester, men dekker for eksempel ikke hjemsendelse ved sykdom. Dersom du tegner medlemskap i ANSA (Association of Norwegian Students Abroad) kan du kjøpe deres spesialforsikring som dekker enkelte forhold Folketrygden ikke dekker. Du kan også

ta direkte kontakt med ulike forsikrings-selskaper for å sjekke deres tilbud.

Det finnes unntaksvis noen utenlandske universiteter som pålegger sine internasjonale studenter å tegne lokal forsikring. I slike tilfeller vil du få informasjon om dette. I andre tilfeller krever universitetet at du må legge fram dokumentasjon fra NAV utland for å få fritak for lokal helseforsikring.

## Vaksiner

Husk å ta eventuelle nødvendige vaksiner før avreise. SiO - Helsetjenesten har tilbud om vaksiner og veiledning til studenter i forbindelse med utenlandsreiser.



## **Råd fra norske myndigheter**

I unntakstilfeller kan norske myndigheter (Utenriksdepartementet eller helsemyndighetene) på kort varsel fraråde reise og opphold i enkelte land og områder. Dette må du rette deg etter.

## **Flybilletter og pass**

Det kan være fornuftig å booke en flybillett som gir deg mulighet til å endre returen dersom dette skulle vise seg nødvendig. Eventuelt bør du sikre at du har midler parat til å kunne dekke ny billett på kort varsel. Sjekk at passet og eventuelt visum er gyldig for hele oppholdets lengde i tråd med gjeldende lands regelverk.

## **Registrering ved UiO**

Dersom du reiser på studieopphold i regi av UiO (utvekslingsavtale, feltarbeid) skal du levere inn Opplysnings skjema vedr studieopphold i utlandet i regi av Universitetet i Oslo. Husk også å registrere deg ved UiO under utenlandsoppholdet.

# UNDER OPPHOLDET

må du tenke på følgende:

- Husk å oppdatere dine pårørende og Universitetet i Oslo om din adresse og telefon i utlandet. UiO informeres gjennom oppdatering på StudentWeb. Gjennom webmail.uio.no kan du enkelt besørge automatisk videresending av UiO-e-post til eventuell annen e-postkonto under oppholdet.
- Sett deg inn i informasjon fra NAV utland vedr sykdom i utlandet, samt vilkårene i din private reiseforsikring.
- Gjør deg kjent med og rett deg etter lokale sikkerhetsanbefalinger (for eksempel fra vertsuniversitetet) – dette er den viktigste kilden til informasjon. Norsk UD's nettsider gir også land-informasjon.
- Følg lover og regler i det landet du skal oppholde deg i, og vær oppmerksom på andre forhold, normer og regler (både skrevne og uskrevne) enn det som gjelder i Norge. En god guidebok kan gi en del retningslinjer.
- Ha telefonnummeret til nærmeste norske utenriksstasjon (ambassade eller konsulat) og andre viktige telefonnumre for hånden. Ved opphold utenfor Europa, og der hvor dette synes naturlig, anbefales du å registrere deg ved nærmeste norske utenriksstasjon under oppholdet.
- Gå aldri med mye penger på deg. Husk også på at det er lurt å ha to ulike betalingskort i tilfelle det ene blir stjålet. Du bør ha tilstrekkelig med midler på bankkonto i Norge til dekning av eventuelle ekstraordinære utgifter (sykdom, hjemreise o.l.).
- Ta kopier av pass visum og andre viktige dokumenter i tilfelle tyveri. Oppbevar originaldokumenter på et sikkert sted.
- Unngå enhver befatning med narkotiske stoffer; de fleste land har strenge straffer for slike forhold, enkelte steder opp til dødsstraff. Du står ansvarlig overfor vertslandets lover.
- Vær varsom etter mørkets frembrudd, unngå kriminelt belastede områder og vis aktsomhet. Husk at rusmidler svekker dømmekraft og vurderingsevne.
- Sørg for at andre vet hvor du befinner deg!

# DERSOM NOE LIKEVEL SKULLE OPPSTÅ:

- I mindre akutte eller kritiske situasjoner – ta kontakt med vertsuniversitetets kontaktperson, eventuelt deres nødnummer, for råd og bistand. Ved alvorlige hendelser bør du også kontakte nærmeste norske utenriksstasjon (ambassade eller konsulat). Dersom det ikke finnes stedlig norsk representasjon, kan øvrige nordiske stasjoner kontaktes.
- Ved behov for legehjelp kan vertsuniversitetet, forsikringsselskapets nødsentral (SOS), eller norsk utenriksstasjon komme med anbefaling.
- Økonomiske utlegg ved sykdom (utenfor EØS) legger du selv ut for og får refundert i etterkant av NAV utland (eget refusjonsskjema). Dokumentasjonen fra NAV utland gir nærmere info om ordningen i de enkelte land. Ved større utlegg som sykehusinnleggelse etc. bør nærmeste utenriksstasjon kontaktes. Du kan også kontakte nødnummeret oppgitt i din private reiseforsikring for bistand.
- I krisesituasjoner, sørg i første rekke for at dine pårørende, ditt vertsuniversitet og/eller Universitetet i Oslo blir underrettet om din situasjon og hvor du befinner deg. Informer også nærmeste utenriksstasjon.
- Ved lokal unntakstilstand (politisk uro, naturkatastrofer etc.) – følg retningslinjene fra lokale styresmakter og informer norsk utenriksstasjon om deg og din oppholdsadresse dersom du ikke har gjort det tidligere. Ved uro, hold kontakt med ambassaden.

# VIKTIGE TELEFONNUMRE

(fylles ut av deg):

Stedlig norsk utenriksstasjon: \_\_\_\_\_

Vertsuniversitetets kontakttelefon: \_\_\_\_\_

Forsikringsselskapets nødnummer: \_\_\_\_\_

Kontakt ved Universitetet i Oslo: \_\_\_\_\_

UiOs vaktentral (24 t nødnummer): **+47 22 85 66 66**

# NOEN NYTTIGE KONTAKTADRESSER:

Oversikt over norske utenriksstasjoner:

[www.landsider.no/stations/](http://www.landsider.no/stations/)

Reiseråd og landinformasjon fra Utenriksdepartementet:

[www.landsider.no](http://www.landsider.no)

NAV utland:

[www.nav.no](http://www.nav.no) (se "utland")

Telefon 23 31 13 00 eller e-post: [nav.utland@nav.no](mailto:nav.utland@nav.no)

ANSA (Association of Norwegian Students Abroad):

[www.ansa.no](http://www.ansa.no)

Folkehelseinstituttet (råd om vaksiner, helserisiko):

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)