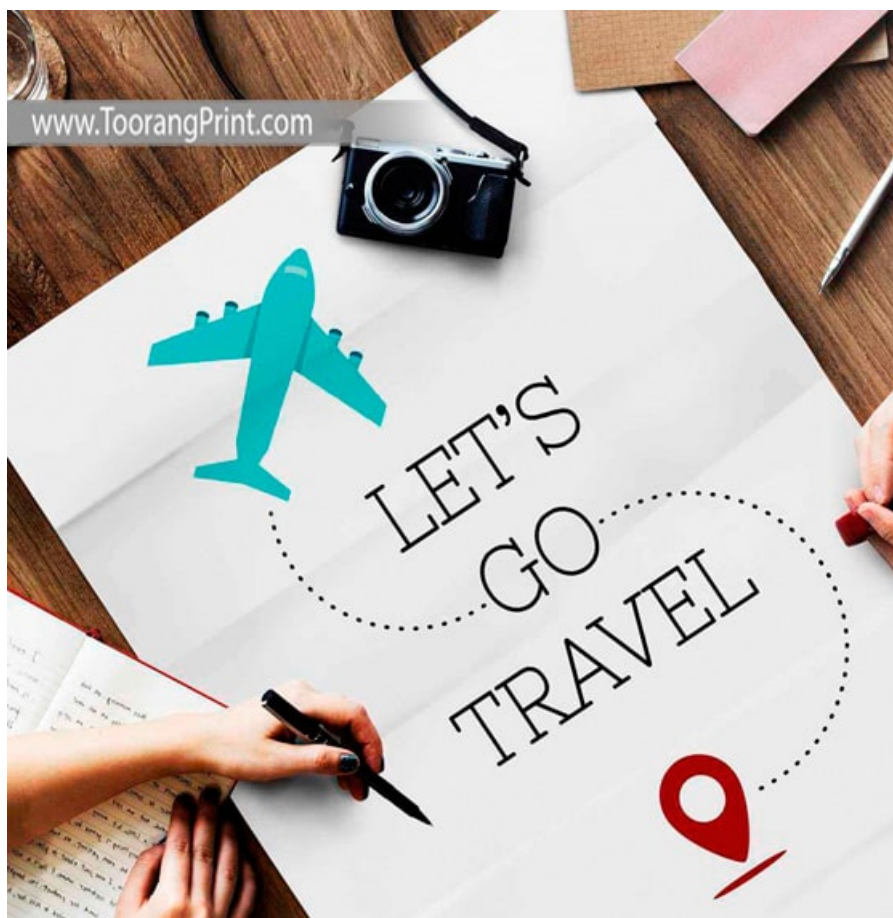


به طور معمول هنگام شروع سال جدید و همراه با تعطیلات نوروزی خیلی از افراد تصمیم به مسافرت های نوروزی به همراه خانواده و یا دوستان به نقاط مختلف گردشگری و دیدنی می‌کنند.

حال برای هر گونه سفری نیاز به یک سری برنامه ریزی، زمانبندی و صرف هزینه مادی وجود دارد و مهمتر از همه اینها رعایت و توجه به نکات ایمنی و سلامت افراد در سفر است که می‌تواند سفری خوب و دلچسب را برای شما و همراهانتان به ارمغان بیاورد.

این مهم را گاه حتی با رعایت نکات بسیار ساده و پیش پا افتاده بهداشتی می‌توان به طور صحیح مدیریت کرد.



برای مثال:

- اگر با وسیله نقلیه شخصی مسافرت می‌کنید قبل از شروع سفر به خوبی استراحت کنید تا در هنگام رانندگی دار خوابلودگی نشوید و اگر دچار خستگی، اضطراب و یا ناراحتی خاصی هستید حتما از رانندگی در جاده خودداری کنید.
- اگر حادثه‌ی غیرمنتظره‌ای رخ داد حتما از شتابزدگی و رفتار با عجله بپرهیزید تا با تصمیم‌های عجولانه و پر اضطراب اوضاع را بهم ریخته‌تر نکنید
- در صورتی که شرایط ویژه‌ای از لحاظ جسمی یا روحی دارید حتما از دستورات ویژه پزشک خود پیروی کنید. برای مثال کسانی که از داروهای خاص استفاده می‌کنند حتما موارد مورد نیاز خود را همراه با نحوه مصرف آن داروها و توصیه‌های پزشک متخصص در سفر به همراه داشته باشند.



- حتماً از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید. در صورتی که از سالم بودن آب مصرفی خود اطمینان ندارید، آن را جوشانده و سپس مصرف کنید.
- قبل از شروع سفر سعی کنید از وضعیت هوای مقصد و مسیر سفر، اطلاع کافی داشته باشید.
- برای اطمینان از این که همه وسایل مورد نیاز را مسافرت نوزی را برداشته اید، یک چک لیست از آن ها تهیه کنید.



- اگر با وسایل نقلیه عمومی مسافرت می‌کنید، برای سوارشدن، به موقع خود را به محل تعیین شده برسانید تا حوادث احتمالی باعث جاماندن شما نشود.
- در صورتی که به حرکت وسایل نقلیه حساس هستید و این موضوع باعث به هم ریختن حال شما می‌گردد بهتر است در قسمتی از وسیله نقلیه قرار بگیرید که کمترین تکان را دارد؛ مثلاً در میانه اتوبوس، صندلی جلوی خودرو و کنار بال هواپیما.
- در صورتی که احساس ضعف کردید حتماً یک چیز شیرین از بسته سفر خود که در وسیله نقلیه عمومی که برای سفر انتخاب کرده اید به شما به عنوان توشه سفر می‌دهند میل کنید تا ضعف شما برطرف شود و در اولین فرصت با خوردن یک وعده غذایی سالم ضعف بدنی خود را جبران نمایید.



