[**نکات کلیدی در سفرهای نوروزی**](http://setare.com/fa/news/9775/%D9%86%DA%A9%D8%A7%D8%AA-%DA%A9%D9%84%DB%8C%D8%AF%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D9%81%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%86%D9%88%D8%B1%D9%88%D8%B2%DB%8C)

برای داشتن یک سفر مطمئن در ایام نوروز لازم است که یک سری نکات را رعایت کنیم. رعایت نکات ایمنی در سفرهای نوروزی باعث لذت بیشتر در سفر می شود.

تعطیلات نوروزی بهترین زمان برای رفتن به مسافرت می باشد. در سفرهای نوروزی مانند هر سفر دیگری یکسری نکات را باید در نظر داشته باشید تا لذت بیشتری از مسافرت تان ببرید.

**نکات کلیدی در سفرهای نوروزی**

* قبل از شروع مسافرت نوروزی، برنامه مسافرتتان را تنظیم کنید. در این برنامه، مدت زمان مسافرت، مسیر دقیق توقفگاه های بین راه را مشخص کنید.
* پیش از سفر با خرید و رزرو بلیت هتل یا هواپیما، خیال خودتان را راحت کنید. با این کار در شهرهای شلوغ با مشکل مواجه نخواهید شد.
* حتما قبل از سفر اتومبیل شخصی تان را بازدید فنی کرده و عیوب را برطرف کنید.
* شرایط آب و هوایی مقصد را پیش از سفر بررسی کنید.
* علاوه بر داروهای خود برخی داروهایی که عمومیت دارند و ممکن است در طول سفر به آنها نیاز پیدا کنید را در کیف داروها قرار بدهید.
* در طول سفر مدارک و پول را در جیب های داخلی لباس قرار بدهید تا دسترسی به آن برای جیب برها ساده نباشد.
* بهتر است برای غذا خوردن اتومبیل تان را جایی امن بین راه و در جاده نگه دارید و غذای خانگی خودتان را به عنوان ناهار صرف کنید.
* اگر قصد غذا خوردن در رستوران های بین راهی را دارید از سلامت و بهداشت غذا و محل رستوران اطمینان پیدا کنید.

|  |
| --- |
| **ترجیجا از خوردن غذاهایی مانند کباب کوبیده و همبرگر در رستوران هایی که برای اولین بار به آنها می روید خودداری کنید. اگر غذای پروتئینی مانند ماهی و گوشت سفارش می دهید از مغز پخت بودن آنها مطمئن شوید.** |

* بهتر است غذاهای پرچربی و سنگین مصرف نکنید. وعده های غذایی سبک و با تعداد زیاد صرف کنید تا به این ترتیب هم دچار مشکل اضافه وزن نشوید و هم مزه های بیشتری از غذاهای محلی که به آن سفر کرده اید را چشیده باشید.
* حواستان به دخل و خرج باشد.
* بهتر است مراکز امداد رسانی را در طول مسیر شناسایی کنید.
* برای اطمینان از این که همه وسایل مورد نیاز را مسافرت نورزی را برداشته اید، قبلاً صورتی از آن ها تهیه کنید و از بردن وسایل اضافی و غیرضروری خودداری کنید.
* اگر با وسایل نقلیه عمومی مسافرت می کنید، برای سوارشدن، به موقع خود را به محل تعیین شده برسانید تا حوادث احتمالی باعث جا ماندن شما نشود.
* اگر با وسیله نقلیه شخصی مسافرت می کنید، آن را از لحاظ فنی کاملاً معاینه کنید و نقایص آن را برطرف سازید.
* لوازم یدکی و ایمنی ضروری و لوازم پرمصرف نظیر شمع، پلاتین، تسمه پروانه و چرخ یدکی را به همراه ببرید و از مسافرت با خودروی معیوب جداً بپرهیزید.
* از کافی بودن سوخت خودروی خود تا رسیدن به اولین جایگاه سوخت گیری مطمئن شوید و از حمل سوخت اضافی در صندوق عقب خودرو، به طور جدی خودداری کنید.
* برای مسافرت نوروزی بکوشید مسیری را انتخاب کنید که آشنایی کافی با شرایط آن را دارید. در غیر این صورت شرایط مسیر را از افراد آگاه جویا شوید.
* اگر از مسیرهای برف گیر عبور می کنید، وسایل لازم مانند زنجیر چرخ و لباس گرم و مناسب نیز به همراه ببرید.
* برای پیشگیری از سوانح رانندگی، در زمانی که مضطرب، ناراحت و خسته اید، رانندگی نکنید.
* در هنگام بروز حادثه در مسافرت های نوروزی، آرامش خود را حفظ کنید و در توقف های اضطراری نیز، موارد ایمنی لازم را رعایت کنید.
* اگر شرایط جسمی و روحی خاصی دارید یا به بیماری خاصی مبتلا هستید، حتماً درباره نحوه مسافرتتان با پزشک خود مشورت کنید.
* همیشه توجه داشته باشید که کودکان نسبت به تغییر شرایط محیط حساس تر هستند. بنابراین نسبت به کودکان در طول سفر، توجه بیشتری داشته باشید.
* آب و غذای کافی به همراه داشته باشید و تا حد ممکن در طول مسافرت نوروزی غذا را برای مصرف یک وعده غذایی تهیه کنید.
* در طول مسافرت نوروزی در صورت باقی ماندن غذا، آن را در ظرف سربسته، در مکان سرد نگه داری کنید. همچنین قبل از مصرف غذای باقی مانده آن را به مدت کافی حدود ۲۰ دقیقه حرارت دهید.
* غذاهای خانگی مطمئن ترین غذا در طول سفر هستند.
* اگر در طول مسیر مسافرت نوروزیتان مجبور به صرف غذا در اغذیه فروشی ها و رستوران های بین راه هستید، از تهیه بهداشتی غذاها مطمئن شوید.
* در طول مسافرت دقت کنید، قبل از خرید مواد غذایی بسته بندی شده، حتماً به پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و تاریخ تولید و انقضای محصول توجه کنید. همین طور کنسروها را قبل از مصرف حتماً بجوشانید.
* در طی مسافرت نوروزی از مصرف شیر و فرآورده های لبنی غیرپاستوریزه از جمله: خامه، کره، پنیر و کشک غیرپاستوریزه، خودداری کنید. اگر در مسافرت مجبور به استفاده از شیرخام غیرپاستوریزه شدید، حتماً آن را جوشانده و ۱۰ دقیقه در حال جوش به هم بزنید.
* حتماً از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید. در صورتی که از سالم بودن آب مصرفی خود اطمینان ندارید، باید آن را جوشانده و سپس مصرف کنید.
* مواد غذایی خود را از دست فروشی ها و مغازه های غیربهداشتی تهیه نکنید. اسهال ۲۰ تا ۵۰ درصد مسافران را مبتلا می کند.
* مصرف میوه و سبزی باید پس از شست و شوی کامل، به حد کافی انگل زدایی و گندزدایی شود.
* در صورت ابتلا به اسهال در مسافرت های نوروزی، بکوشید مایعات بیشتری مصرف کنید و اگر به اسهال خونی یا اسهال همراه با تب بالا دچار شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. همچنین در صورت ابتلا به اسهال در مسافرت نوروزی، از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید، چون عوارض آنها زیاد است و اثری در کاهش دوره اسهال ندارند.
* غذاهای خام و نیم پز ممکن است آلوده به عوامل عفونی باشند، بنابراین در مسافرتهای نوروزی از مصرف آنها پرهیز کنید.
* از هر۱۰ نفر ۹ نفر در طول زندگی خود دچار بیماری مسافرتی می شوند. این بیماری که در کودکان شایع تر است موجب تهوع، استفراغ و سردرد در افراد حساس می شود.
* اگر به حرکت حساس هستید و به بیماری مسافرت دچار می شوید، سعی کنید در طول مسیر کاملاً به صندلی خودرو تکیه دهید و صندلی را به حال نیمه خوابیده قرار دهید. 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.
* اگر به بیماری مسافرت مبتلا هستید از درون خوردو به مناظر نگاه نکنید و یا اگر در قایق یا کشتی هستید به موج ها ننگرید و فقط به افق چشم بدوزید. بهتر است از بوهای تحریک کننده مانند سیگار دوری کنید. همچنین سعی کنید از شب قبل از مسافرت، کمتر غذا و نوشیدنی بخورید و در طول راه نیز شکم خود را نسبتاً خالی نگه دارید.
* فقط زمانی از دارو استفاده کنید که سایر توصیه ها برای شما مفید نبوده باشد. این داروها را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید. راننده خودرو نباید از این داروها استفاده کند؛ چون موجب کاهش هوشیاری و افزایش احتمال تصادف می شود.
* سعی کنید در مسافرت نوروزی یک کیف مخصوص وسایل و اقلام بهداشتی به همراه داشته باشید. در این کیف کارت یا دفترچه بیمه خدمات درمانی خود و هم سفرانتان و آخرین نسخه های پزشکی تان را بگذارید. همچنین اگر عینک اضافی دارید آن را همراه خود ببرید. بیماران قلبی هنگام مسافرت آخرین نوار قلب و نسخه خود را همراه داشته باشند.
* اگر داروهایی را به طور مرتب مصرف می کنید، به مقدار کافی آنها را به همراه ببرید. اگر مبتلا به آسم، حساسیت، تشنج صرعی، بیماریهای قلبی، بیماری قند یا بیماری خاص دیگری هستید، هنگام مسافرت برچسب هشداردهنده روی پیراهن، گردن بند یا مچ بند داشته باشید.
* در مسافرت نوروزی مقداری داروهای اولیه مانند مسکن های ساده، پماد سوختگی، قرص مسافرت، محلول های ضدعفونی و وسایل زخم بندی در کیف بهداشتی خود همراه ببرید.
* هنگام مسافرت، در کیف بهداشتی خود نام و نشانی نزدیک ترین اقوام و آشنایان خود را بگذارید.
* هنگام مسافرت، کودکان را تنها نگذارید. بهتر است برگه ای شامل نام و نشانی کامل در جیب آنان قرار دهید.
* سفر خوبی برای شما آرزومندیم