

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

### آلودگی‌های سفر را به خانه نبرید

حتی اگر همه نکات را رعایت کنید، باز هم احتمال بردن آلودگی‌هایی که در سفر در معرض شان بوده‌اید، به خانه کم نیست؛ پس باید قبل از این که آلودگی‌هایی که در سفر همراهی تان کرده‌اند، در خانه تان جایی برای خود پیدا کنند، آنها را از بین ببرید. نخستین قدم شما برای پاکسازی کردن چمدان‌های سفر، می‌تواند تمیز کردنشان با یک برس زبر و پر پشت باشد. اگر چنین وسیله‌ای را در خانه ندارید، می‌توانید از یک اسکاچ خشک کمک بگیرید و قبل از آوردن چمدان به خانه، با این وسیله آن را تمیز کنید. اما هنوز کارتان با آلودگی‌های روی چمدان تمام نشده. بد نیست قبل از گذاشتن آن در کمد، با یک اسفنج نرم آن را بشویید و اجازه دهید خشک شود و بعد در جای سابق بگذاریدش.



چیزهایی که باید پیش از مسافرت بدانید

## وسواس‌های لازم برای هر مسافر

شهروند | تابستان که می‌شود بازار سفر رونق می‌گیرد. مدارس تعطیل شده‌اند و بچه‌ها مسافرت را یکی از اصلی‌ترین ابزارهای خوشگذرانی می‌دانند، مخصوصاً حالا که تابستان رو به اتمام است. اما سفر تنها بستن یک چمدان و راهی جاده شدن نیست. برای داشتن یک سفر خوب باید به نکات زیادی توجه کرد. در سفر بیماری و آلودگی بیشتر از هر زمان دیگری به انسان‌ها نزدیک است، به همین دلیل بد نیست آلوده‌ترین موقعیت‌هایی که در سفر با آنها روبه‌رو می‌شوید را بشناسید یا بدانید باید چه کارهایی انجام دهید تا آلودگی‌ها و بیماری‌های مسافر را با خود به خانه نیاورید. برای دانستن این نکات، خواندن مطالب زیر را از دست ندهید.

### ۶ موقعیت آلوده‌ای که در سفر باید آنها را بشناسید

اتراق کردن در اتاق هتل، آنها را با یک دستمال و اسپری ضدعفونی کننده پاک کنید و در مکان‌های دیگر هم از رساندن دستتان به آنها، از یک دستمال کمک بگیرید.

#### کنترل تلویزیون

یکی دیگر از نقاط آلوده‌ای که می‌تواند زمینه بیمار شدن تان در طول سفر فراهم کند، کنترل‌های تلویزیون یا کولر است. حالا که نمی‌توانید بی‌خیال استفاده کردن از این وسایل شوید، لافل به محض ورود به اتاق آنها را ضدعفونی کنید تا خیالتان راحت شود.

#### منوها

منوی رستوران‌ها، منوی خدمات هتل و بروشورها و کاتالوگ‌هایی که دست به دست می‌چرخند، بیشتر از هر جایی باکتری‌ها و آلودگی‌ها را در خود جمع می‌کنند. پس اگر قبل از ناهار منوراد در دستتان می‌گیرید، حتماً پیش از آن که غذا بپازان رامل کنید دست‌ها را ضدعفونی کنید.

#### ظروف نمک، فلفل و سس

شکر پاش میز صبحانه، ظرف سس و نمک‌پاش و فلفل پاش‌ها مثل یک هتل خوب و راحت از میکروب‌ها میزبانی می‌کنند پس اگر نمی‌توانید فکر استفاده از آنها را از سر تان بیرون کنید، لافل هنگام برداشتنشان از یک دستمال کاغذی کمک بگیرید.

### کم آب شدن بدن تان می‌تواند در ده‌های مختلفی را به جانتان بیندازد

## چرا در سفر بیشتر سر درد می‌گیرید؟

برای این که به بدن تان بهتر آبرسانی کنید، باید با یک نی و جرعه‌جرعه آب بنوشید. گذشته از این، برای جبران کم‌آبی که حالتی مثل سرگیجه، سردرد، تهوع و... را در شما ایجاد کرده، سراغ شربت و آمپول‌ها نروید و آب خیلی سرد را هم ننوشید.

#### کروبیویدرات درماتی کنید

در طول سفر خوراکی‌های حاوی کروبیویدرات را بیشتر میل کنید. از آن جا که کروبیویدرات‌ها همراه با آب در بدن ذخیره می‌شوند، نمی‌تواند کمبود آب بدن، سلامت شما را به خطر بیندازد.

#### مراقب داروها بماند

مصرف برخی داروها می‌تواند شما را دچار کم‌آبی کند. اگر داروهایی مثل قرص‌های کنترل فشار خون را مصرف می‌کنید، باید بدانید که کم‌آبی بدن بیشتر از هر کسی سلامت شما را تهدید می‌کند.



نمی‌خواهیم شما را به شخصیتی وسواسی تبدیل کنیم، اما واقعیت این است که میکروب‌ها در لوکس‌ترین هتل‌ها هم جایی برای خودشان پیدا می‌کنند. قبل از آن که سفر امسال تان را شروع کنید، بد نیست آلوده‌ترین نقاطی را که می‌توانید سلامت تان را به خطر بیندازند، بشناسید.

#### نرده‌ها

آدم‌های بیمار یا حتی خسته، بیشتر از هر کسی میل به تکیه کردن به نرده‌های پله‌ها را دارند و میکروب‌هایی که ساعت‌ها روی دست‌هایشان جمع شده‌اند را به نرده‌ها می‌چسبانند. اگر گاهی چارهای جز دست زدن به نرده‌های پله‌های هتل، اتوبوس، هواپیما و... ندارید، لافل تا زمانی که دستتان را نشسته‌اید، آن را طوطی‌صورتان نبرید.

#### دستگیره‌های در

دستگیره‌هایی که در مکان‌های عمومی قرار دارند، خانه میکروب‌ها هستند. اگر نمی‌توانید قانونی را که در مورد دست زدن به نرده‌ها به شما گوشزد کردیم، در مورد دستگیره‌ها رعایت کنید.

#### کلید و پریزها

کلید و پریزهایی که در مکان‌های عمومی نصب شده‌اند، می‌توانند میکروب‌های کهنه‌ای که روی خود جمع کرده‌اند را به بدن شما برسانند. اگر نمی‌خواهید چنین اتفاقی بیفتد، به محض

### بدون این داروها مسافرت نروید

شکی نیست که باید خوددرمانی را کنار بگذارید و با بیش از اندازه و بی‌مورد دارو مصرف کردن، با سلامت تان در نیفتید، اما در چند روز سفر، نمی‌توانید بی‌خیال خوددرمانی شوید. برای این که مشکلی که به آن دچار شده‌اید تا رسیدن تان به مراکز درمانی شدیدتر نشود، می‌توانید جعبه دارویی که از چنین تجهیزاتی پر شده را همراه خود داشته باشید.

#### آنتی‌اسید

داروی آنتی‌اسید مثل قرص آلومینیوم ام‌جی، گزینه خوبی برای رام کردن معده سرکش در روزهای سفر است. البته به خاطر داشته باشید که بعد از مصرف این داروها، تا نیم ساعت نباید چیزی بخورید.

#### ضدنفخ

نفخ هم از دیگر مشکلات شایع روزهای سفر است. اگر روده‌های شما هم در سفر سر ناسازگاری دارند و زیاد به نفخ دچار می‌شوید، حتماً داروهای ضدنفخ را همراه تان داشته باشید. قرص‌هایی مثل دایمتیکون یا قطره دایمتین می‌توانند به شما در رفع این مشکل کمک کنند.

#### مسکن

سردرد، کمردرد یا دل‌درد می‌تواند در روزهای سفر کلافه‌تان کند. بد نیست در کیف داروهایتان یک بسته مسکن مثل ژلوفن بگذارید تا در صورت حمله‌کردن دردها به آنها پناه ببرید.

#### آنتی‌هیستامین

اگر سابقه دچار شدن به حساسیت دارید، حتماً در این مورد با پزشکتان مشورت کنید و یک داروی آنتی‌هیستامین مناسب برای پیشگیری از عود کردن حساسیت تان تهیه کنید.

#### ضدسوخستگی

کرم سوختگی از ملزومات سفر است. این روزها در داروخانه‌ها کرم‌های ضدسوخستگی متنوع و موثری وجود دارد که می‌توانید زجر سوختگی پوست را با کمکشان کم کنید.

#### ملین

استرس سفر، کم‌آبی بدن و دسترسی نداشتن به منابع فیبری می‌تواند شمارا در طول سفر دچار یبوست کند. برای خلاص شدن از این مشکل حتماً داروی ملین و شیاف ضدیبوست را همراه تان داشته باشید.

#### ضداسهال

اسهال مسافرتی یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که در روزهای سفر سلامت شما را می‌تواند نشانه بگیرد. برای خلاص شدن از این مشکل با کم کردن عوارض، حتماً پودر «او آر اس» و شربت زینک را همراه تان داشته باشید.

#### ضدعفونی‌کننده

دهان شویه‌هایی مثل کلرگزیدین را برای ضدعفونی دهانتان به همراه داشته باشید. خوردن خوراکی‌های نامناسب، دچار استرس شدن و بسیاری مشکلات دیگر می‌تواند شما را دچار آفت‌های دهانی کند. برای ضدعفونی کردن دست‌ها و دهانتان هم می‌توانید از داروخانه ژل‌ها و اسپری‌های ضدعفونی کننده تهیه کنید.



### به چشم‌هایتان خواب تزریق کنید

برای آدم‌های کم‌خواب، تغییر شرایط زندگی در سفر می‌تواند زمینه بی‌خواب شدن را فراهم کند. کم‌خوابی و بی‌خوابی در روزهای مسافرت، شاید به شما فرصت بیشتری برای گشت و گذار بدهد، اما با خسته و بیمار کردن تان، توان شما برای لذت کافی بردن از روزهای سفر را پایین می‌آورد.

#### از نویز سفید کمک بگیرید

صداهایی که به نویز سفید (whitenoise) معروف است را می‌شناسید؟ شنیدن صداهایی مثل آوای امواج دریا، صدای قطار یا حتی سشوار می‌تواند خواب‌بهرتری را برایتان به همراه بیاورد. شاید به نظر عجیب برسد، اما این صداهای به‌ظاهر گوش‌خراش آرامش‌دهنی ایجاد می‌کند و شما را زودتر و عمیق‌تر از آنچه انتظار دارید، می‌خواباند. اگر نمی‌خواهید با روشن کردن سشوار برق زیادی مصرف کنید، می‌توانید این صداهای آرامش‌بخش را از وبسایت‌های مختلف دانلود کنید و وقتی می‌خواهید بخوابید، اما به خواب نمی‌روید به آنها گوش دهید.

#### چشم‌بندی کنید

وقتی خواب به چشم‌تان نیاید، کوچکترین نوری که از پشت پلکتان به چشم‌هایتان نفوذ می‌کند هم می‌تواند مقدمه بی‌خواب شدن تان را فراهم کند. اگر می‌دانید که با تغییر محیط ممکن است به این مشکل دچار شوید، حتماً با خودتان چشم‌بندی که از پارچه لطیفی ساخته شده‌ببرید.

#### باتکنولوژی قهر کنید

نور تلفن همراه و لپ‌تاپ می‌تواند شمارا بی‌خواب کند. اگر بلافاصله بعد از کنار گذاشتن گوشی تلفن همراه یا تبلت تان می‌خواهید بخوابید، بعد از است موفق شوید. محققان می‌گویند برای داشتن خواب شیرین حداقل یک ساعت قبل از خوابیدن باید با این وسایل خداحافظی کنید.

#### ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید

انجام تمرین‌های ورزشی ساده مثل پیاده‌روی تند می‌تواند به شما در داشتن خواب کافی و آرام کمک کند. البته تمرین‌های ورزشی را در ساعات قبل از خواب انجام ندهید، چرا که ترشح هورمون‌ها در جریان ورزش می‌تواند شمارا سرزنده و بی‌خواب کند. بد نیست ۴-۵ ساعت قبل از تاریک شدن هوا ورزش کنید تا شب بهتر بخوابید.

#### اتاق خوابتان را با خود ببرید

بالش دوست‌داشتنی، پتویی که بدون آن به خواب نمی‌روید یا ملحفه تمیزی که باید حتماً به جای ملحفه‌های مشکوک به آلودگی هتل زبر پاتان بیندازید، همه را در چمدانتان بگذارید تا به قیمت سنگین شدن بار سفر تان، خواب راحت‌تری را تجربه کنید. برای کسانی که دغدغه آلوده بودن فضای خواب یا خشن و زبر بودن ملحفه‌ها باعث بی‌خوابی‌شان می‌شود، راهی جز برداشتن چنین بار سنگینی باقی نمی‌ماند.

#### ساعت خوابتان را دستکاری نکنید

تغییر دادن ساعت خواب و بیابری تان می‌تواند مغز تان را گیج و شمارا بی‌خواب کند. اگر پیش از این عادت داشته‌اید ۱۲ شب بخوابید، دللی ندار دشب‌های سفر تا نیمه‌شب بیدار باشید. شمایی‌توانید در طول روز به اندازه کافی ساعات‌های خوش را تجربه کنید.

#### پیش از حد نگرید

تعطیلات طولانی‌نوروز بهترین فرصت برای گشت‌وگذار است، اما به شما توصیه می‌کنیم از چنین فرصتی بیش از حد استفاده نکنید. خستگی زیاد می‌تواند شما را کلافه کند و خواب را از چشم‌هایتان فراری دهد. اگر می‌خواهید شب‌ها خوب بخوابید، لافل دو سه ساعت قبل از خوابیدن فعالیت‌های بدنی تان را محدود کنید.

### وسایلی که باید همراهتان باشد

بانیش حشرات وجود دارد، حتماً کرم‌های افتر بایت و بخور بایت را که از داروخانه‌ها می‌توانید تهیه کنید با خود ببرید. در صورتی که هنوز قربانی این گزیدگی‌ها نشده‌اید، می‌توانید از کرم بقیور بایت استفاده کنید، اما اگر آزار گزیدگی‌ها را روی پوست تان دیدید و از سوزش و خارش پوست کلافه شدید، سراغ کرم افتر بایت بروید.

#### مرطوب‌کننده

هوای خشک حتی دیواره بینی تان را هم می‌تواند خشک و شمارا با خونریزی‌های گاه و بیگاه روبه‌رو کند. بد نیست در کیف دستی تان یک اسپری بینی و یک قطره اشک مصنوعی که به حفظ رطوبت چشم‌هایتان کمک می‌کند، بگذارید. خشکی چشم می‌تواند تاروی دید، سردرد و احساس ناخوشایند وجود شئی خارجی در چشم را برایتان ایجاد کند.

#### ضد آفتاب

حتماً خودتان هم خوب می‌دانید که بدون کرم ضد آفتاب نباید سفر کنید. حتی اگر به شهری می‌روید که هوا بیش از حد آفتاب‌ساز است، باید همراه تان ضد آفتاب داشته باشید تا سوختگی پوست به مشکلات تان اضافه نشود.

#### دماسنج

اگر در این سفر کودکانی همراه شما هستند، حتماً برای چک کردن دمای بدنشان در جریان سفر، دماسنج همراه تان داشته باشید. یاد تان نرود که دمای جلدی که با دست گذاشتن روی پوست می‌تواند آن را تخمین بزنید، همیشه گویای دمای حقیقی درون بدن نیست و بدون استفاده از دماسنج نمی‌توانید نسبت به وجود یا نبود تب مطمئن شوید.

#### ضد گزیدگی

اگر به منطقه‌ای سفر می‌کنید که احتمال گزیدگی