

## إرشادات تساعدك خلال رحلتك



هناك مجموعة من إرشادات السفر المفيدة لكي تساعدك على الوصول إلى وجهتك وأنت في غاية الحيوية والنشاط. وسواء كنت مسافراً للراحة والاستجمام أم للاستمتاع بعطلتك أو تعزيز كفاءتك وتحقيق أهدافك في رحلة عمل، فإنّ هذه الإرشادات البسيطة سوف تساعدك بالتأكيد على الاستمتاع برحلتك طوال الفترة التي تقضيها على متن الطائرة.

\* أكثر من شرب الماء: اشرب الكثير من الماء أو العصائر لتخفيف شعورك بالجفاف، وتناول الشاي والقهوة باعتدال.

\* لا تحمل أمتعة كثيرة: لا تحمل معك سوى الأغراض الضرورية التي ستحتاجها فقط خلال رحلتك.

\* استخدم النظارات بدل العدسات: لأنّ الهواء داخل الطائرة أكثر جفافاً من الهواء العادي. ينصح باستخدام النظارات خلال الرحلة بدلاً من العدسات اللاصقة.

\* استخدم مرطباً للبشرة: لتفادي تأثير بشرتك بسبب جفاف هواء مقصورة الركاب. استخدم مرطباً للبشرة ذا جودة عالية.

\* تحرك باستمرار: حرّك الجزء الأسفل من الرجلين وعضلات الساقين بشكلٍ مستمر للتخفيف من تعب العضلات وتورم القدمين وتسهيل تدفق الدورة الدموية.

\* استرخ وانعم بالراحة: ارتد ملابس فضفاضة، اخلع سترتك وتجنب أي شيء يضغط على جسمك.

قبل رحلتك:

- \* يستحسن استشارة الطبيب قبل السفر إذا كنت تعاني حالة مرضية قد تتفاقم خلال الرحلات الطويلة.
- \* فكّر بالمخاطر الصحيّة المحتملة وما إذا كنت في حاجة إلى تطعيم أو أدوية معيّنة.
- \* احصل على قسط وافر من الراحة ليلاً قبل السفر.
- \* تناول كميات خفيفة ومعقولة من الطعام.

في المطار:

- \* امنح نفسك وقتاً كافياً لإنجاز إجراءات السفر في المطار.
- \* تجنّب حمل الحقائق الثقيلة في المطار وعلى متن الطائرة، حيث إنّ ذلك يعرض الجسم لإجهاد كبير.
- \* عند دخول صالة المغادرة، حاول الاسترخاء بقدر الإمكان.

أثناء الرحلة: \* البلع والتثاؤب يساعدانك على معادلة ضغط الأذنين خلال الإقلاع والهبوط. \* الأطفال والمسافرون الصغار قد يعانون من الضغط على طبلة الأذن أكثر من البالغين. \* حاول الاسترخاء قدر الإمكان واحرص على تحريك جسمك من حين إلى آخر. \* تجنّب النوم لفترات طويلة في الوضعية نفسها.

عند الوصول: \* إذا لم تستطع النوم عقب وصول مباشرة، يستحسن ممارسة بعض التمارين الخفيفة أو القراءة.