



در سفر کمی به منظره‌ها نگاه کن!

تابستان یعنی فصل سفر؛ یعنی کوله‌بارت را بردار و برو. اما می‌دانی سفر تابستانی سفر خاصی است؟ گرمای هوا تمهیدات خاصی می‌خواهد و باید مراقبت‌های خاصی در سفرهای تابستانی داشته باشیم.

تابستان یعنی فصل سفر؛ یعنی کوله‌بارت را بردار و برو. اما می‌دانی سفر تابستانی سفر خاصی است؟ گرمای هوا تمهیدات خاصی می‌خواهد و باید مراقبت‌های خاصی در سفرهای تابستانی داشته باشیم.

می‌دانی آداب بهداشتی سفرهای تابستانی چیست؟ و چه باید بکنیم که کم‌تر بیمار شویم. به گزارش هفته‌نامه‌ی دوچرخه، راحله ویسی؛ کارشناس بهداشت اولین توصیه‌اش درباره‌ی سفرهای تابستانی به نوجوانان، بهداشت چشم است. او می‌گوید:

«خیلی از کودکان و نوجوانان در طول سفر در ماشین، مشغول بازی با تبلت و تلفن همراه می‌شوند که این کار از نظر بهداشت چشم بسیار خطرناک است و نباید هرگز در ماشین این کار را بکنیم. سعی کنیم به عنوان یک مسافر از منظره‌های زیبا و طبیعت لذت ببریم. نگاه کردن و کارکردن با تلفن همراه سرگیجه ایجاد می‌کند.»

او به آب آشامیدنی اشاره می‌کند و می‌گوید: «در سفرهای تابستانی باید مراقب بهداشت آب باشیم و از خوردن آب غیرآشامیدنی پرهیز کنیم. آب‌های غیرآشامیدنی باعث بیماری‌های فراوانی در انسان می‌شود که می‌تواند سفر ما را خراب کند. اگر در پارک‌ها هم هستیم، حتماً به علائم آشامیدنی بودن آب توجه کنیم.»

این کارشناس بهداشت هم‌چنین به مواد غذایی در سفر اشاره می‌کند و می‌گوید: «مواد غذایی موردنیاز خود را از فروشگاه‌های معتبر تهیه و قبل از خرید مواد غذایی بسته‌بندی‌شده، از شماره‌ی پروانه‌ی ساخت و تاریخ انقضای مصرف آن اطمینان حاصل کنیم. هم‌چنین از خرید مواد غذایی غیربهداشتی مثل ساندویچ، بستنی، فالوده و آب میوه از فروشندگان دوره‌گرد پرهیز کنیم.»

این کارشناس توصیه می‌کند: «در سفر از غذاهای ساده استفاده کنیم که خیلی سالم‌تر از غذاهایی است که از رستوران‌های بین‌راه می‌خریم. مصرف سالادها و سبزی‌هایی که از سلامت آن‌ها مطمئن نیستیم هم خیلی خطرناک است.»

ویسی توصیه می‌کند: «اگر در طول سفر میوه و سبزی خریدیم، باید اول ضدعفونی شوند و بعد استفاده کنیم.»

این کارشناس بهداشت می‌گوید: «در مهمان‌سراها و هتل‌ها باید از وسایل شخصی خودمان مثل ملافه و شانه و... استفاده کنیم.»

ویسی توصیه می‌کند: «سعی کنیم همیشه یک کیسه به همراه داشته باشیم تا زباله‌هایمان را در آن جمع کنیم. ما نباید بعد از بلندشدن از جایی که اطراق کرده‌ایم از خودمان زباله باقی بگذاریم و نباید در هرجایی آتش درست کنیم و به طبیعت آسیب برسانیم.»

او به ظرف‌های یک‌بارمصرف هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «ظرف‌های یک‌بارمصرف که در رستوران، آب میوه‌فروشی‌ها یا اتوبوس‌ها در اختیارمان گذاشته می‌شود، پس از استفاده، خردکرده و در سطل زباله بیاندازیم تا امکان استفاده‌ی مجدد از آن‌ها نباشد. هم‌چنین یادمان باشد این ظرف‌ها را هرگز و هرگز در طبیعت رها نکنیم، چون باعث آلودگی آب و

خاك شده و به گياهان صدمه وارد مي‌كند.

او به بهداشت دست‌ها نيز اشاره مي‌كند و مي‌گويد: در طول سفر چه خوب است كه صابون همراه‌مان باشد و بعد از تواليت، دست‌هايمان را حتماً بشوييم. چون ممكن است بسياري از سرويس‌هاي بهداشتي صابون نداشته باشند.