

تعطیلاتی سالم با این 12 نکته

برنامه مسافرت برای تعطیلات ایام نوروز حسابی گرم است ولی برای این که سفری سلامت و بدون مشکل داشته باشیم رعایت برخی نکات الزامی است.



برنامه مسافرت برای تعطیلات ایام نوروز حسابی گرم است ولی برای این که سفری سلامت و بدون مشکل داشته باشیم رعایت برخی نکات الزامی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامتیسم، هرچه می‌گذرد بیشتر به تعطیلات عید نوروز نزدیک می‌شویم. در این روزها برنامه سفر و تفریحات خانوادگی داغ است. اگر سلامت و ایمنی خودتان را در سفر، اولویت قرار دهید بیشتر از سفر لذت خواهید برد. برای این منظور:

۱. دستان‌تان را مرتب بشویید تا از پخش شدن باکتری‌ها و میکروب‌ها پیشگیری کنید. در فصل سرما به سر می‌بریم و میکروب و ویروس سرماخوردگی همه‌جا وجود دارد. بهتر است حداقل ۲۰ ثانیه دست‌های‌تان را با آب و صابون بشویید.

۲. خودتان را خوب بپوشانید. لباس مناسب فصل سرما بپوشید یا حداقل با خود بردارید. زیرا هوای بهار هر لحظه تغییر می‌کند. ممکن است ساعتی آفتابی و ساعتی ابری باشد. حتما لباس گرم، بارانی، کفش جلو بسته و حتی دستکش بردارید.

۳. استرس‌تان را کنترل کنید. اگر احساس می‌کنید استرس بر شما غلبه کرده است، به خودتان استراحت بدهید. سعی کنید خواب کافی داشته باشید و از دیگران کمک بگیرید.

۴. پس از مصرف داروهای خواب‌آور و مسکن‌های قوی، از نشستن پشت فرمان و رانندگی خودداری کنید. حتی به افرادی هم که دارو مصرف کرده‌اند اجازه چنین کاری ندهید. زیرا هم جان خودتان و هم دیگران را به خطر می‌اندازید.

۵. سیگار نکشید. بهتر است به‌طور کلی سیگار را در سفر ترک کنید و یا حداقل در خودرو سیگار نکشید. زیرا دود سیگار برای افراد غیر سیگاری که در معرض آن قرار می‌گیرند، خطرناک‌تر از خود سیگار و تنباکویی است که افراد سیگاری استعمال می‌کنند.

۶. کمربند ایمنی‌تان را ببندید. اگر صندلی کودک در ماشین دارید حتما آن را با کمربند محکم ببندید. بهتر این است که سرنشینان را نیز تشویق به بستن کمربند کنید.

۷. اگر نیاز به انجام درمان خاصی دارید یا باید داروی‌تان را عوض کنید و یا مشکلی دارید که ممکن است در سفر شما را آزار دهد، حتما پیش از سفر به دنبال حل آن باشید و به پزشک مربوطه مراجعه کنید.

۸. اگر به خارج از کشور سفر می‌کنید و نیاز به تزریق واکسن دارید، این کار را زودتر انجام دهید. هر شخصی سالانه نیاز به تزریق واکسن سرماخوردگی دارد.

۹. مراقب کودکان باشید. سفر، به خودی خود می‌تواند مخاطراتی برای کودکان داشته باشد، از مریض شدن گرفته تا آسیب‌های جسمانی. مراقب باشید نزدیک وسایل، غذاها و نوشیدنی‌های داغ و دیگر اشیاء خطرناک نروند. وظیفه شما است که از آن‌ها در برابر افتادن، سوختن، غرق شدن و حوادث ناگهانی محافظت کنید.

۱۰. مراقب جایی که آتش درست می‌کنید باشید. بیشترین میزان آتش‌سوزی مربوط به فصل‌های سرد و محل‌هایی که افراد، برای گرم شدن یا کباب درست کردن، آتش روشن می‌کنند می‌شود.

متأسفانه افراد بدون اینکه از خاموش شدن کامل آتش اطمینان پیدا کنند، محل را ترک می‌کنند و این در حالی است که گرمای نهفته ذغال با یک نسیم یا باد می‌تواند دوباره شعله‌ور شود.

۱۱. غذاهای سالم و مطمئن بخورید. سعی کنید دست‌ها و مواد غذایی را با آب خوراکی بشویید نه آب رودخانه. مواد غذایی را خوب بپزید و از مصرف غذاهای خام پرهیز کنید. سعی کنید در رستوران‌ها بین راهی و جایی که از شیوه تهیه غذا مطمئن نیستید غذا میل نکنید.

۱۲. میوه و سبزی بخورید و مصرف غذاهای چرب و شور را محدود کنید. همچنین حداقل ۲ ساعت و نیم در هفته فعالیت بدنی داشته باشید و فرزندان‌تان را نیز تشویق به این کار کنید.