

# کلیدهای سفر سالم

گردآورنده: اسماعیل علیزاده

در شماره قبل با افتتاح بخشی تحت عنوان آموزش سعی در شناسایی هر چه بیشتر مخاطبان با فنون سفر از آغاز تا پایان داشتیم، نظر به اینکه این بخش مخاطب مسبوطی را شامل می‌شود تصمیم بر آن شد که این مطالب بصورت گام‌به‌گام به استحضار مخاطبان رسانده شود.

در پیش بودن نوروز و سفرهای نوروزی ما را بر آن داشت در این مجال به ارائه موارد و نکات آموزشی سفر در نوروز به صورت اجمالی بپردازیم. امید است که بتوانیم گامی کوچک در راستای گذران اوقات فراغت و سفر عزیزان برداریم. در خصوص انتخاب مقصد سفر و برگزاری یک سفر هدفمند در شماره گذشته به نکاتی اشاره شد آنچه که در پی می‌خوانید نکته‌های یک سفر سالم را در بر دارد.



## بار سفر

در اختیار خانواده باشد.

۳) با استفاده از فلاسک می‌توانید آب جوشیده لازم را برای تهیه چای در طول سفر به همراه داشته و از چای سالم برای رفع خستگی و تمدد اعصاب استفاده کنید.

۴) در صورت اقامت محل مورد نظر اگر نسبت به پاکیزگی کامل آب مصرفی شک دارید بهتر است آب مورد نیاز را جوشانده و بعد از خنک شدن مصرف کنید و یا از قرص‌های پرکلرین برای ضد عفونی آب شرب خود استفاده کنید.

۵) نوشیدن آب یخ قرار داده شده در پارچ‌های پلاستیکی یا فلزی ممکن است بیماری‌زا باشد.

۶) نوشابه‌های در بسته‌ای که در حوض‌چه‌ها نگهداری می‌شوند ممکن است به صورت ثانویه، آلودگی پیدا کرده باشند.

۷) از خوردن غذاهای حاوی سس و خورش‌های گوشت، مرغ و خوراک ماهی در بین راه خودداری کنید.

۸) از خوردن کباب کوبیده، همبرگر و به طور کلی فراورده‌های حاوی گوشت چرخ کرده که ناخالصی فراوان دارند بپرهیزید؛ چرا که بسیار فسادپذیر بوده و امکان کهنگی و آلودگی آنها بسیار بالاست.

۹) در صورت صرف غذا در رستوران‌های بین راهی به تمیز بودن کارد، چنگال، بشقاب و به طور کلی ظروف سرو غذا به خصوص لیوان‌ها توجه کنید.

۱۰) در مورد لیوان‌های یک‌بار مصرف نیز زیاد مطمئن نباشید لذا توصیه می‌شود که پس از استفاده حتماً آن را مجاله یا پاره کنید. در

۱) لباس‌هایی را با خود بردارید که در مواقع مختلف قابل استفاده باشد راحت بوده و نیاز به اتو و خشکشویی نداشته باشد.

۲) پارچه‌های تیره و نقش‌دار دیرتر کثیف به نظر می‌رسند.

۳) تغییر شدید هوا را فراموش نکنید و حتی اگر عازم منطقه‌ای گرمسیر هستید لباس گرم، بارانی یا چتر همراه داشته باشید.

۴) لباس‌ها را به ترتیبی که لازم خواهید داشت در چمدان بچینید تا مجبور نشوید قبل از خواب تمام چمدان را خالی کنید و لباس خوابتان را بیرون بکشید.

۵) جعبه دارو و کمک‌های اولیه سفر در داخل خودرو و دم دست قرار دهید که شامل: چسب زخم‌بندی، ژل ضد عفونی کننده، قرص ضد تهوع، مسکن و دستمال ضد عفونی کننده و مرطوب باشد.

۶) لباس‌های کودکان را در یک جا و در یک ساک بگذارید تا از تعداد چمدان‌ها کاسته شود.

۷) پوشاک، دستمال مرطوب و ژل ضد عفونی را در جایی مناسب قرار دهید، حتماً یک کیسه برای پوشاک‌های خیس و پتوی کوچکی برای زیر کودک همراه بردارید.

۸) دستمال خشک، چراغ قوه، کیسه زباله داخل خودرو را فراموش نکنید.

۹) یک ساک کوچک شامل: نوشیدنی و خوراکی‌های سبک زیر صندلی جلو قرار دهید.

۱۰) همراه داشتن لوازم یک‌نیک شامل: بشقاب و لیوان، کارد و چنگال، ساندویچ سرد، نوشیدنی، میوه و یک زیرانداز برای نشستن علاوه بر کاستن از مخارج بالایی رستوران به سرعت سفرتان هم اضافه می‌کند.

۱۱) در صورت امکان شب قبل از سفر، بارها را در خودرو بگذارید این کار بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنید، وقت‌گیر است به این ترتیب می‌توانید صبح اول وقت حرکت کنید.

۱۲) همه بارها را جمع کنید و بنا بر اولویت استفاده آنها را داخل صندوق عقب قرار دهید. فراموش نکنید، هر باری که دیرتر در صندوق گذاشته شود، دم دست‌تر خواهد بود.

## غذای سفر

۱) آب‌های قابل دسترس در مسیر حرکت، ممکن است حاوی مواد سمی و شیمیایی ناشی از زباله‌های صنعتی و کشاورزی باشند برای جلوگیری از هرگونه بیماری، همراه بردن آب سالم و گوارا برای نوشیدن یا شست‌وشو در مسیر سفر توصیه می‌شود.

۲) قرار دادن آب سالم در بطری‌های آب‌معدنی و یا خرید آب‌های معدنی و فریز کردن آن، این امکان را فراهم می‌سازد که در تمام طول سفر با ذوب تدریجی یخ، آب آشامیدنی خنک، سالم و دلچسب



ضمن اغلب لیوان‌ها و ظروف یک‌بار مصرف به علت ترکیبات خاصی که دارند، برای مواد غذایی و نوشیدنی‌های داغ مناسب نیستند.

(۱۱) استفاده از صابون‌های قرار داده شده در دستشویی‌های مراکز عمومی نه تنها عامل رفع آلودگی نیست بلکه خود وسیله انتقال انواع قارچ‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌هاست لذا به همراه بردن صابون‌های معمولی، کاغذی و مایع بسیار مفید خواهد بود.

(۱۲) هیچ ماده خوراکی سالم‌تر، گواراتر و مناسب‌تر از مواد تهیه شده در منزل توسط کدبانوی هر خانواده‌ای نیست لذا همراه بردن غذاهای مناسب خانگی برای سفر، از ابتلای شما و فرزندانتان به مسمومیت‌های غذایی جلوگیری خواهد کرد.

(۱۳) از جمله بهترین مواد خوراکی و وسایل برای طول سفر شامل این موارد است: ساندویچ‌های خانگی تهیه شده از نان، پنیر، گوجه‌فرنگی و خیار یا نان، کره، تخم‌مرغ آب‌پز و سفت شده، خیارشور و گوجه‌فرنگی، کوکوی سیبی‌زمینی، کتلت‌های خانگی و شامی‌های تهیه شده در منزل، به همراه داشتن مقداری عسل یا مربا، مقداری گردو و چند عدد لیوان و بشقاب، سبزی‌جات، میوه‌های شسته و ضدعفونی شده و نقلاتی هم چون نخودچی، کشمش، انجیر، بادام، گردو، پسته و خرما.

(۱۴) بیماری یا مسمومیت شدید غذایی خودتان یا یکی از اعضای خانواده، علاوه بر دلهره و نگرانی، رنج، عذاب و به هدر رفتن ایام تعطیلات، هزینه‌های گزافی را نیز بر اقتصاد خانواده تحمیل می‌کند و شیرینی دیدار عزیزان سفر را به کام‌تان تلخ خواهد کرد لذا احتیاط و پیشگیری، شرط عقل است.

## خودروی سفر

(۱) پیش از مسافرت حتما از خودروی خود بازدید کنید (بازدید ترمز، چراغ‌ها، چرخ‌ها، روغن‌موتور، شیلنگ‌های رابط، رادیاتور، برف‌پاک‌کن‌ها، کابل‌های باتری و...).

(۲) پیش از مسافرت، به کمک نقشه راه، نزدیک‌ترین مراکز امداد رسانی (پایگاه‌های امداد جاده‌ای، جمعیت هلال‌احمر، راهداری، قرارگاه‌های نیروی انتظامی) را شناسایی کنید تا در صورت وقوع حادثه بتوانید از آنها کمک بگیرید.

(۳) همواره قبل از مسافرت به گزارش‌های هواشناسی از طریق رسانه‌ها برای انتخاب راه مناسب و آماده‌سازی خودرو توجه کنید.

(۴) کیف امداد و کپسول آتش‌نشانی را در خودرو به همراه داشته باشید.

(۵) در صورت ضرورت مسافرت در شرایط نامساعد جوی، زمان خروج، مقصد و مسیر انتخابی خود را به اطرافیان اعلام و از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.

(۶) در شهرها و روستاها و به طور کلی در مناطق مسکونی با سرعت مطمئنه رانندگی کنید و مواظب حرکت احشام سرگردان باشید.

(۷) بیرون آوردن دست و سر از پنجره خودرو خطرات زیادی را به دنبال دارد آنها را به سرنشینان خودرو یادآور شوید.

(۸) در هنگام بروز حادثه بلافاصله علائم هشدار دهنده را برای رانندگان عبوری برقرار کنید.

(۹) همیشه در مسافرت این وسایل را همراه داشته باشید (جعبه ابزار خودرو، جعبه کمک‌های اولیه، سیم‌بکس، چراغ‌قوه، مقداری شن و ماسه، غذاهای کنسرو شده، لباس‌های اضافی و در زمستان بیلچه کوچک).

(۱۰) مدارک شناسایی خانواده و مدارک اتومبیل را همراه داشته باشید.

(۱۱) در محل‌هایی اتراق کنید که به صورت کمپ آماده می‌باشد و یا محل‌هایی که در مبادی ورودی شهر اعلام شده است.

و در پایان اینکه در رانندگی آنچه را که برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بیسندید و باید راننده‌ای باشید که انتظار دارید دیگران باشند.

طبیعت‌گردی برای همه هم‌وطنان آرزوی سفری پر از سلامت و لذت آرزو دارد.

منابع:

روزنامه اطلاعات، جمعیت هلال‌احمر ایران، دکتر مطهری (متخصص تغذیه)، روزنامه‌همشهری (احمدبسطامی)

