

# نصائح لسلامة المرأة المسافرة

يوجد الكثير من الأشخاص الذين يسافرون لوحدهم بغية العمل أو الدراسة أو إجازة صغيرة أو زيارة مكان معين ويعتبر الوضع دقيق وأشد خطورة بالنسبة للسيدة أو الشابة التي تസافر لوحدها.

فعندما تساافي لوحدهك يوجد أمور معينة عليك معرفتها تساعده على أن تكوني آمنة خلال رحلتك، تعرفي على أهم النصائح لسلامتك أثناء السفر:

الابتعاد عن حمل حقيبة ثقيلة وكبيرة أثناء التجوال لأن الحقيبة الثقيلة ستتعبك وتسلبك الطاقة وتلفت انتظار اللصوص.

يمكن ارتداء خاتم زواج حتى لو لم تكوني متزوجة، فهذا الأمر يساعدك على ابعاد الرجال عنك وبالتالي ستكوني بأمان أكثر.

الحرص على ارتداء ملابس واسعة وطويلة قليلاً أثناء التجول لكي لا تلفتي الأنظار اليك وتتعرض إلى التحرشات.

عدم ارتداء المجوهرات الثمينة لأنها ستفت الاانتظار والانتباه اليك وستعرضي إلى السرقة وخصوصاً في البلد السياحية المكتظة بالناس من كافة الدول فيمكنك استبدال هذه المجوهرات بأكسسوارات رخيصة.

الحرص على توخي الحذر أثناء التجول وفي حال شعرت بالتهديد بإطلب المساعدة على الفور من أحد وفي حال تريدين الاستدلال إلى أي موقع فيفضل أن تسألي وتأكدي من العنوان قبل المضي في سبيلك كما يمكنك استخدام تطبيق غوغل ما بس الذي سيعلمك على الموقع بالتحديد.

الانتباه على عدم شرب أو تناول أي شيءٍ من أي أحد غريب كما ينصح بالابتعاد عن شرب الكحول لكي تبقى دائماً بكمال وعيك وتركيزك وعدم حصول أي طارئ معك.

الحرص على الاستعاة بمراقبة لدى الخروج أثناء الليل وينصح بعدم الخروج لوحدهك على الأطلاق.

التمتع بالثقة التامة بنفسك ولا تظهر انك سائحة كما يمكن تعلم بعض دروس الدفاع عن النفس وذلك قبل السفر.