

تصرفات ممنوع القيام بها على متن الطائرة

لكل مكان خصوصيته وطريقة التصرف فيه، فهناك ما هو مسموح به وهناك ما هو ممنوع القيام به. هذا الأمر يختلف طبعاً بين الأماكن العامة كالمطارات، الطائرات، وسائل النقل...وبين الأماكن الخاصة.

ومن المعروف أن النوم هو من الأشياء التي تثير الإنزعاج في كافة الأماكن لما تعكس من عدم إهتمام وعدم إحترام المكان في الدرجة الأولى.

وبما أن للطائرة قواعد على كل مسافر الإلتزام بها، تعرف معنا على الأشياء الممنوع القيام بها خلال السفر وذلك من أجل المحافظة على سلامتك وسلامة من حولك:

النوم:

يعتبر النوم خلال إقلاع أو هبوط الطائرة من الأشياء التي يجب تجنبها، على اعتبار أن ضغط الهواء من حولك يتغير بسرعة. في هذه الحالة يجب مضغ علكة وأخذ نفس عميق من خلال عملية الشهيق والزفير. وفي حال كنت تشعر بدوار عليك تناول الأدوية المسكنة قبل الإقلاع.

عدم التحرك منذ الإقلاع إلى الهبوط:

إن انخفاض ضغط الهواء في الطائرة يمكن أن يبطئ الدورة الدموية الامر الذي يؤدي إلى تجلط الدم، لذلك ينصح بالتحرك خلال الرحلة والقيام ببعض التمارين إن استطعتم.

طلب الشاي أو القهوة:

من المستحسن تجنب طلب القهوة أو الشاي لأنها تصنع من ماء الصنبور الموجود داخل الطائرة، الذي يحتوي على بكتيريا القولون. وكشفت أحد التقارير أن هذه البكتيريا موجودة في 12% من الطائرات التجارية.

الإكثار من الطعام:

حذرت دراسة ألمانية أجرتها جامعة كورنيل من مخاطر الإكثار من

تناول الطعام خلال الرحلة، حيث قالت إن ذلك سيكون له مضاعفات سلبية على جسمك وخاصة على عقلك.

لمس الحزام:

تعتبر أحزمة المقاعد من أكثر الأشياء إتساخا على الطائرة، حيث تتجمع البكتيريا على سطحها بنسبة كبيرة. لذلك قوموا بتطهير يديكم بعد إستعماله مباشرة.

التنقل دون إرتداء الحذاء:

إن أرضية الطائرة معرضة للإتساخ سبب وقوع بقايا الطعام والجراثيم، لذلك ينصح بعدم إزالة حذائك خلال رحلتك، حتى وإن كانت طويلة.

عدم التبول:

إذا كنت تشعر بالحاجة إلى التبول، اذهب إلى المرحاض. التردد في الذهاب قد يضر بصحتك ويرفع من ضغط الدم لديك.