

10 نصائح لرحلات الطيران الطويلة المسافة

لا يجب أن تكون الرحلة الطويلة في المقعد الاقتصادي شيء لتحمله. جرب واحصل على مقعد الممر للوصول بسهولة إلى المطبخ عند الحاجة (أو فقط لأخذ نزهة سريعة لتدفق الدم) واسمح لهذه النصائح بمساعدتك على السفر براحة أكبر.

1. تجنب اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

الفارق بين الرحلات الجوية هو اضطراب إيقاعات الجسم مع السفر عبر المناطق الزمنية ، بالإضافة إلى احتمال الحرمان من النوم قبل السفر. تحتاج إلى اعتماد "الإيقاعات" لوجهتك للمساعدة في الضبط ، لذا قم بتعيين ساعتك إلى وقت الوجهة بمجرد أن تكون على متن الطائرة. تسببت الرحلات الجوية الشرقية بشكل عام بأعراض أسوأ من تلك التي تواجه الغرب. والقاعدة العامة هي أن عدد الأيام اللازمة لاسترداد ما يساوي ثلثي المناطق الزمنية التي تم اجتيازها. مع الرحلات المتجهة إلى الغرب ، فإن العدد يمثل نصف المناطق الزمنية التي يتم عبورها.



2. ارتدي حذاء

لا تقم باستخدام المراهيض الطائرة دون ارتداء الأحذية. يعمل المضيفون بجد للحفاظ على هذه المناطق نظيفة ولكن يمكنك تخمين ما هي بعض من البقع على الأرض وهل حقا تريد المشي في ذلك ومن ثم العودة إلى مقعدك؟ تحتاج إلى أحذية مريحة فضفاضة كما يمكن أن تنتفخ قدميك خلال الرحلة لذلك نوصي بالسفر في الصنادل خفيفة الوزن.

3. طلب مشروبين

يقول مضيفو الرحلة إنه من الصواب طلب مشروبين في وقت واحد ، لذلك لا تحتاج إلى الاتصال بهم مرة أخرى خلال خمس دقائق. تذكر أن تشرب الكثير من الماء والعصير للحفاظ على رطوبتك ، وتجنب المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين ، بالإضافة إلى الشاي والقهوة.

4. مستلزمات النظافة الأساسية

حتى مع القيود الأمنية ضد السوائل ، يتم السماح لك بحمل أغراض الحمام الشخصية على متن الطائرة. تحقق قبل السفر في حالة تغير الوضع. ننصح بأخذ معجون أسنان صغير (أقل من 100 مل) وفرشاة أسنان ومرطب صغير ومزيل للروائح. هذا يجب أن يوقف أيضا الأشخاص الذين يستغرقون وقتا طويلا في المراحيض. تذكر أنه يمكنك أن تنشط في مراحيض المطار عندما تقوم بتجميع أمتعتك إذا كان لديك أصدقاء قادمين لمقابلتك وأنت قلق من الرائحة.

5. احصل على الغذاء الخاص بك في وقت سابق

إذا كنت ترغب في تناول الطعام في وقت مبكر ، طلب وجبة خاصة. سوف تحتاج إلى حجز هذا عند حجز تذكرتك. قبل 24 ساعة على الأقل. ولكن لاحظ ، لن يتم إزالة الصينية في أي وقت سابق.



6. ارتداء الطبقات

يجب أن تتعامل مع المطارات المزدحمة عند كل طرف ، ومستويات مختلفة من تكييف الهواء على الطائرة ، لذلك فإن الطبقات هي الأفضل. جربي أكثر دفئًا / سترة مع جيوب ، حيث يمنحك مساحة أكبر لحمل اليد.

7. قم بالتمارين الرياضية

استيقظ وتمدد بانتظام إن أمكن ، أو على الأقل دائرة حول الكاحلين الخاص بك مرة واحدة في الساعة. وستتضمن المجلة أثناء الرحلة صورًا للتمارين الموصى بها.

8. هواء جاف

حافظ على فتحة الهواء فوقك مفتوحة. قم بتخميد غطاء الوجه ، وضعه على وجهك ، واستهدف فتحة التهوية الموجودة على القماش وهذا سوف يساعد على جفاف الشعر.

9. علكة

يمكن أن يساعد المضغ في التغييرات في ضغط الهواء ، مثل امتصاص الحلوى الصلبة. تذكر أن آذانك لا تنبثق دائمًا في أوقات الإقلاع والهبوط فحسب ، بل خلال الرحلة أيضًا. يمكن أن يساعدك العلكة أيضًا إذا شعرت بالتوتر لأنه يمنحك شيئًا ما لتقوم به.

10. استخدام الوسائد

للمساعدة في تخفيف آلام أسفل الظهر ، ضع واحدة من الوسائد المتوفرة بين أسفل ظهرك (أسفل ضلوعك مباشرة) والمقعد. إذا كنت تحاول الحصول على بعض النوم لا تدعم رقبتك ، فيمكنك استخدام وسادة الرقبة القابلة للنفخ الخاصة بك أو قطعة واحدة من شركة الطيران.

