7 نصائح لتحافظ على سلامتك خلال السفر في هذه الأزمة الصحيّة

مع الحديث عن فتح المطارات في أماكن قليلة ، يبدو أننا قد نتمكن قريبًا من السفر مرة أخرى ، ولكن مع وجود العديد من الاحتياطات. في سيناريو ما بعد COVID-19 ، من المهم أن تبقى على علم واتخاذ تدابير للبقاء في أمان ، وتجنب الاصابة بالفيروس. خطر العدوى على متن الطائرة ، وفقا لمنظمة الصحة العالمية في الواقع منخفضة للغاية. توفر أنظمة التهوية على الطائرات الحديثة تغييرًا إجماليًا في الهواء 20-30 مرة في الساعة. علاوة على ذلك ، يمر الهواء المعاد تدويره من خلال مرشحات HEPA (هواء جسيمات عالي الكفاءة) ، وهو نفس النوع المستخدم في غرف العمليات في المستشفيات ووحدات العناية المركزة. وبالتالي ، فإن خطر الإصابة على متن طائرة يأتي بشكل أساسي من الاتصال المباشر بالأشخاص المصابين والتلامس مع الأسطح التي كان الشخص المصاب على اتصال بها. وبالتالي ، هناك بعض الأشياء التي يجب أن تضعها في اعتبارك لتجربة السفر الجوي القادمة.

- اعمل قائمة جرد كقاعدة عامة ، هناك بعض العناصر التي يجب أن تحملها معك أثناء السفر. يجب أن تتضمن القائمة منظفًا يدويًا (يحتوي على أكثر من 60٪ من الكحول) ومناديل مطهرة ومنديل وقناع للوجه. يمكن أن تساعدك هذه العناصر في الحفاظ على مستوى معين من النظافة ومنع الاتصال بقطرات الجهاز التنفسي المسببة للأمراض.
- كن على دراية بما تلمسه كنت قد قرأت أن فيروس التاجي الجديد ينتشر بمعدل متسارع. هذا يستحق شعورًا متزايدًا بالحذر. من المهم أن تكون متيقظًا عند استخدام الأجهزة أو لمس الأسطح التي استخدمها الآخرون أيضًا ، مثل أجهزة الصراف الآلي وأجهزة تسجيل الوصول والسلالم المتحركة وما شابه ذلك. استخدم كمية كبيرة من المطهرات كلما لمست أيًا من هذه الأسطح واحذر من لمس وجهك. وبالمثل ، ضع في اعتبارك العناصر الخاصة بك عالية اللمس ، مثل الهواتف والمحافظ. احتفظ بها في حقيبة بدلاً من تعريضها للصناديق أثناء الفحوصات الأمنية. يتم التعامل مع هاتفك باستمرار (دون الانتباه كثيرًا لما

لمسته قبله). لذا فمن المستحسن مسحه بمطهر عدة مرات في اليوم.

- قلل من الاتصال البشري حيثما أمكن ، حاول الاعتماد على التكنولوجيا والأتمتة. احصل على بطاقة الصعود إلى الطائرة من الجهاز وقم بتعقيم يديك بعد ذلك. فيما يتعلق بمنافذ الطعام والتجزئة داخل المطار ، حاول ألا تلمس الأسطح الشائعة ، والحفاظ على مسافة ستة أقدام من الموظفين ، وحاول الدفع باستخدام خيارات الاتصال.

- أثناء اختيار مقعدك على متن طائرة قد لا يكون بين يديك مباشرة بعد استئناف السفر ، عندما يكون ذلك ممكنًا ، اختر دائمًا النافذة. وجدت دراسة أجراها باحثون في جامعة إيموري وجورجيا تك أن أفضل طريقة لتجنب الجراثيم على متن الطائرة هي الجلوس على مقعد النافذة والبقاء جالسين أثناء الرحلة. من المرجح ألا يصيب الركاب المصابون الأشخاص الذين يجلسون أبعد من مقعدين بجانبهم أو صف واحد أو صفين في الأمام أو الخلف. يمكن التخلص من خطر الانتقال غير المباشر عن طريق الحفاظ على نظافة اليدين وتجنب ملامسة العين والأنف والفم.

- امسح محيطك أثناء شغل مقعدك ، خذ صفحة من كتاب نعومي كامبل وقم بعمل مسح سريع للسطوح الصلبة حولك باستخدام مناديل مطهرة. الجزء الخلفي من المقعد أمامك ، وغطاء المقعد ، وطاولة الصينية ، ومساند الذراع ، كلها أسطح حيث يمكن أن تبقى قطرات الجهاز التنفسي المعدية على قيد الحياة. تأكد من السماح للأسطح بالبقاء رطبة للوقت الذي يستغرقه عمل المطهر (الذي يتم ذكره عادة على الصندوق) وعدم استخدام المناديل على الأسطح الناعمة ، مثل التنجيد الذي قد يترك مقعدًا رطبًا غير مريح وينشر المزيد من الجراثيم. تذكر أيضًا أن الفيروس التاجي لن يصيبك مباشرةً من هذه الأسطح ، فقط عندما تلمس سطحًا مصابًا ثم تلمس وجهك (نقاط الدخول حتى الآن عبر أنفك وفمك وعينيك). على هذا النحو ، عندما تلمس الأسطح التي قد يكون لدى العديد من الآخرين أيضًا (شاشات اللمس أو مقبض الحمام) ، حاول استخدام الأنسجة لتجنب الاتصال المباشر بالأسطح والتخلص من الأنسجة بأمان عند الانتهاء.

- لا تشرب الماء وفقًا لوكالة حماية البيئة الأمريكية ، فإن المياه من خزانات المياه بالطائرة ليست دائمًا نظيفة ، لذا فإن شرب الشاي أو القهوة ، والتي يتم تصنيعها عادةً من هذه المياه وليس المياه المعبأة في زجاجات ، قد لا تكون فكرة جيدة.
- البقاء في المنزل إذا كنت مريضًا هذه هي النقطة الأكثر أهمية. في أغلب الأحيان ، نركز على كيفية حماية أنفسنا من المرض ، ولكن لا تفكر في منع أنفسنا من انتشاره. يوصي مركز السيطرة على الأمراض بالانتظار لمدة 24 ساعة على الأقل بعد أن تخف حدة الحمى تمامًا قبل الخروج. من المهم أن تفكر في الجميع إذا كان هذا الفيروس موجودًا.