

Προγραμματισμός Ταξιδιού

Μέσα Μαζικής Μεταφοράς

Εισιτήρια χρόνος ταξιδιού, ατομικά μέσα προστασίας μάσκες καπέλα γάντια απολυμαντικά

Δικό σας αυτοκίνητο Ελέγξτε το αυτοκίνητο σας πριν τις διακοπές. Τηρείται αυστηρά τους κανόνες ασφαλούς οδήγησης.

Στάση κάθε 100 χιλιόμετρα σε οργανωμένο παρκινγκ



Διατροφή

Νερό – Τρόφιμα

Αποφεύγετε την κατανάλωση νερού βρύσης και πάγου που δεν είναι ελεγχόμενα.

Να ζητάτε το ποτό σας χωρίς πάγο. Μην πίνετε ποτά με αναψυκτικά.

Να καταναλώνετε μόνο βρασμένα, ξεφλουδισμένα ή καλά πλυμένα λαχανικά και φρούτα.

Πίνετε εμφιαλωμένο νερό εάν δεν είναι ασφαλές του δικτύου.

Το κρέας και τα ψάρια πρέπει να είναι πολύ καλά ψημένα

Να αποφεύγετε τα τρόφιμα και τα ποτά από πλανόδιους πωλητές ή από μέρη όπου δεν τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής.

Να αποφεύγετε το σερβίρισμα από μπουφέδες στους οποίους δεν χρησιμοποιούνται προστατευτικά καλύμματα και ψυκτικά μέσα.

Να προτιμάτε τρόφιμα συσκευασμένα με ετικέτα.

Να αποφεύγετε την κατανάλωση μη παστεριωμένου γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

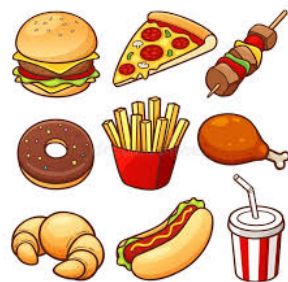
Να αποφεύγετε την κατανάλωση κρύων σαλτσών, που δεν βρίσκονται σε ψυγείο.

Μην ξεχνάτε στις διακοπές τα ευπαθή άτομα.

Μην ξεχνάτε το καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι.

Να πίνετε πολλά υγρά (ιδιαίτερα τα παιδιά και τα ευπαθή άτομα).

Μην αφήνετε μόνο του το σκύλο σας μέσα στο αυτοκίνητο.



τροφικές δηλητηριάσεις

Η χρήση αντιδιαρροϊκών απαγορεύεται σε παιδιά μικρότερα των 2 ετών. Τα παιδιά και οι γέροι αφυδατώνονται πολύ γρήγορα από τις διάρροιες.

Ήλιος

Να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο κατά τις μεσημβρινές ώρες (12-4 μ.μ.).

Να μην εκτίθεστε στον ήλιο χωρίς αντιηλιακό (με Δ.Π >20), ακόμα και όταν κολυμπάτε.

Να φοράτε όλοι γυαλιά ηλίου και καπέλο .

Σε πολύωρη έκθεση, να φοράτε μακριά, ανοιχτόχρωμα, βαμβακερά ρούχα.

Προσοχή στα μικρά παιδιά και στα ευπαθή άτομα κατά την παραμονή τους στην θάλασσα.



Υψόμετρο

Η ταχεία άνοδος σε υψόμετρο μπορεί να συνοδεύεται από αίσθημα εύκολης κόπωσης, πονοκέφαλο, ναυτία, αϋπνία και ευερεθιστότητα, σε υψόμετρο πάνω από 2.500 μέτρα.

Η δημιουργία θρόμβων αίματος στις φλέβες των ποδιών μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε ταξίδι διάρκειας άνω των 10 ωρών. Περπατάτε στις στάσεις, να πίνετε αρκετά υγρά, να φοράτε ειδικές ελαστικές κάλτσες.



Ερωτική συμπεριφορά

Αποφύγετε τους πολλαπλούς σεξουαλικούς συντρόφους.

Αποφύγετε τη σεξουαλική επαφή με άγνωστα άτομα.

Φοράτε πάντα προφυλακτικό κατά τη σεξουαλική πράξη.

Θάλασσα

Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος και στην ηλιακή ακτινοβολία, και σε άγνωστο περιβάλλον.

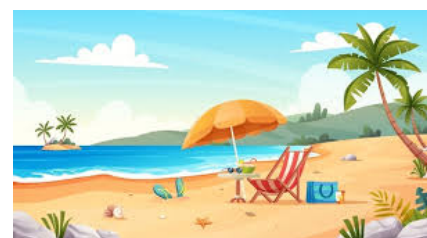
Προστατέψτε τα παιδιά από τον ήλιο με ειδικές αντιηλιακές κρέμες. Φορέστε τους καπέλο. Ελαφρά βαμβακερά ρούχα ανοιχτού χρώματος.

Μην κάνετε μόνοι σας κατάδυση.

Μην ξαπλώνετε στην άμμο ή στο χώμα χωρίς πετσέτα. Να φοράτε κλειστά παπούτσια όταν περπατάτε σε υγρό χώμα ή λάσπη.

Φοράτε παπούτσια θαλάσσης

Προσοχή στις μέδουσες.



Χαλαρώστε και ζητήστε βοήθεια σε περίπτωση που υποστείτε κράμπα στα πόδια μέσα στην θάλασσα

Μην κάνετε μπάνιο σε άγνωστες παραλίες μόνοι σας

Έντομα - παράσιτα - ζώα

Μη χαϊδεύετε άγνωστα ζώα. Αν σας δαγκώσει κάποιο ζώο, απολυμάνετε την πληγή και αναζητήστε Ιατρική βοήθεια.

Όλα τα τσιμπήματα των εντόμων προκαλούν τοπική αλλεργική αντίδραση.

Να ντύνεστε κατάλληλα, με μακριά παντελόνια και κλειστά παπούτσια, όταν βαδίζετε σε δάσος ή σε ψηλό χορτάρι.

Να χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET.

Να τινάζετε καλά τα ρούχα και τα παπούτσια πριν τα φορέσετε και τα σεντόνια πριν ξαπλώσετε.

Αν, σας τσιμπήσει κάποιο έντομο:

Απολυμάνετε την πληγή με κάποιο αντισηπτικό.

Ζητήστε ιατρική βοήθεια αν εμφανίσετε πρήξιμο ή δυσκολία στην αναπνοή ή αν πρόκειται για τσίμπημα σκορπιού ή αράχνης που ζουν σε τροπικές χώρες.

Τα τσιμπούρια προσκολλώνται στα ρούχα ή στο δέρμα κατά τη βάδιση σε δασικές κυρίως περιοχές.

Οι μύγες μπορούν να μεταδώσουν μικρόβια.

Φορητό φαρμακείο

Τι θα πρέπει να περιέχει;

Επίδεσμο απλό 2,5 x 5 εκ. και 2,5 x 10 εκ., μη αποστειρωμένο

Βαμβάκι, Τσιρότα, Τριγωνικό επίδεσμο Αιμοστατικό πιεστικό επίδεσμο, Οινόπνευμα. Αντισηπτικό διάλυμα οξυζενέ

Βάμμα ιωδίου Αντισηπτικό διάλυμα μερκουροχρώμα

Διάλυμα αμμωνίας, Αναλγητικές αντιφλεγμονώδεις ταμπλέτες και αναλγητική αντιφλεγμονώδη αλοιφή

Αντιόξινες, αντιδιαρροϊκές, ταμπλέτες, Αντιπυρετικές

Ταμπλέτες κατά της τροφικής δηλητηρίασης, Αντισταμινικές ταμπλέτες και αλοιφή, Αντιμικροβιακό κολλύριο για τους οφθαλμούς

Κορτιζονούχο αλοιφή για τοπική εφαρμογή, Αντιηλιακή κρέμα

Κρέμα για επούλωση δερματικών εγκαυμάτων

Ταμπλέτες κατά της ναυτίας και καθαρτικές

Ηλεκτρολύτες σε σκόνη, Φυσιολογικό ορό

Αποστειρωμένες γάζες Αυτοκόλλητες γάζες

Λευκοπλάστη Ψαλίδι κοινό, λαβίδα, παραμάνες ασφαλείας

Παγοκομπρέσα Αιμοστατικό λάστιχο Σύριγγες των 2,5 και 5 ml. Θερμόμετρο, Επάρκεια φαρμάκων για τα ευπαθή άτομα (ιδιαίτερα εάν πάτε σε νησιά ή ορεινές περιοχές)

Χρήσιμα τηλέφωνα της περιοχής (Αστυνομίας, Κέντρου Υγείας, Νοσοκομείου, Φαρμακείων, Δήμου, Ιατρικού συλλόγου κ.λπ.).



