

TATİLDE GÜVENLİĞİ ELDEN BIRAKMAYIN!

Seyahat

Özellikle tatile giderken ve dönerken uzun yolculuklar yaparsanız mutlaka ara verin. Hem hareketsizliğin tetiklediği varis benzeri dolaşım problemleri hem de uzun araç yolculuklarında ortaya çıkması muhtemel rehavet için mola vermek size iyi gelecektir. Eğer mola veremiyorsanız yürüyüş benzeri hareketlerle bacak kaslarınızı kullanabilirsiniz.

Seyahatinizin sorunsuz gerçekleşmesi için, planlama, yolculuk öncesinde yapacağınız hazırlıklar ve yolculuk sırasında dikkat edeceğiniz hususları üç aşamada ele alarak hazırlanmak yararlı olacaktır. Seyahat Güvenliğini konu aldığımız blog yazımızda daha ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz;

<https://ozdenosgb.com/blog/seyahat-guvenligi>

Tatilde Dikkat!

Tüm yıl yazı beklediniz, önümüzdeki bayram tatili sizlere uzun süredir beklediğiniz tatil fırsatını sunuyor, ancak dikkat etmezseniz tatiliniz bir eziyete dönüşebilir. Tatilden daha sağlıklı, dinlenmiş ve mutlu dönmek için dikkatinizi tatile çıkarmayın.

Güneşi Hafife Almayın

Her tatil kısıdır ve insan nimetlerinden olabildiğince faydalanmak ister. Özellikle güneş ışığından faydalanmak için bütün bir yıl beklemişken. Ancak söz konusu yaz güneşi olunca temkinli olmakta fayda var. Özellikle ilk günlerde biraz daha dikkatli olmanız gerekebilir. Unutmayın; gölgede ve ince kıyafetlerin içinde de güneşlenebilirsiniz. Öğle saatlerinde güneşten kaçınmak önemlidir.

Sıcağa Dikkat Edin

Yaz tatili sıcak olmadan olmaz biliyoruz ancak sıcaklığın etkilerini yönetmek gerektiği de bir gerçek. Bol sıvı tüketimi sıcak havalarda daha da önemli hale geliyor. Su, vitamin ve minerallerden zengin taze sebze ve meyveler kaybettiğiniz sıvıyı yerine koymanız için size yardımcı olacaktır. Tüm meyve ve sebzeleri damak zevkinize göre; çiğ, pişmiş veya suyunu sıkarak keyifle tüketebilirsiniz ancak yine de su tüketmeyi ihmal etmeyin.

Hafif Beslenin

Tatilde pek çok alışkanlığımız gibi beslenme alışkanlığımız da esneyecektir. Yine de ipin ucunu kaçırmamakta fayda var. Mümkün olduğunca hafif, sebze ve meyve ağırlıklı beklenmekte fayda olduğu unutulmamalıdır. Bayram nedeniyle tatlı çeşitlerinin aklınızı çelmesine izin vermeyin. Tatlı tercihinizi meyve veya serinletici hafif tatlılardan yana kullanmanızı öneriyoruz. Kronik rahatsızlığınız var ise besin tercihinde göz önünde bulundurmayı unutmayın. Gıda alerjisi varsa daha dikkatli davranmanız faydalı olacaktır. Kurban Bayramı nedeniyle ayrıca dikkat edilmesi gereken bir konu da et tüketimi olarak dikkat çekmektedir. Sıcak günlerde bayramı geçireceğimiz düşünüldüğünde tüketilen et miktarını kısıtlamak gerekebilir.

Gıda çeşitliliği ve yaşanan çevrenin değiştiği durumlarda ishal benzeri sindirim sistemi şikayetleri ile karşılaşılması olasıdır. Böyle bir rahatsızlığınız ortaya çıkarsa ağızdan beslenmeye devam edebildiğiniz sürece devam etmenizi, bol sıvı alımını, şekerli gıdalardan uzak durmanızı öneriyoruz. Bir günü aşan ishallerde bir sağlık tesisine başvurmanız faydalı olabilir.

İlaçlarınızı İhmal Etmeyin

Sürekli kullandığınız, sık ihtiyaç duyduğunuz, güneş yanıklarında, sinek böcek sokmalarında kullandığınız hatta varsa alerjiniz için kullandığınız ilaçlarınızı yanınıza almayı unutmayın. Seyahat ishali sık yaşadığımız bir durumsa bağırsak antiseptiği veya probiyotiklerinizi de yanınıza almak isteyebilirsiniz.

Bulaşıcı Hastalıklara Dikkat

Uzun süren küresel bir salgının etkilerini yeni yeni atlatıyoruz. Çevremizde eskisinden daha fazla hastalık olmasa da bizim hastalıklara karşı daha hassas ve tedirgin olduğumuz bir gerçek. Bu nedenle tatil süresince pek çok bulaşıcı hastalık riskinden bahsedildiğini duyacaksınız. Öncelikle bunların tatil keyfinizi azaltmasına izin vermeyin. Biraz dikkat göstererek pek çoğunu kolayca yönetebilirsiniz. Basit hijyen tedbirleri neredeyse hepsinden korunmak için yeterli. Aktivitelerinizi açık havada veya iyi havalandırılan mekanlarda yapmayı tercih edebilir, kalabalıklardan uzak durmaya çalışabilirsiniz. Uzun süre kullanılmayan klimalar, duş başlıkları ve havuz filtre elemanlarından bulaşması muhtemel hastalıklardan korunmak için genel temizlik tedbirlerine riayet eden bir konaklama tesisini tercih etmeniz yeterlidir.

Kurban Bayramı'na Özel Risklere Dikkat

Bayramlar uzun süre görüşme fırsatı bulamamış insanların bir araya geldiği ortamlar olarak bazı riskler içermektedir. Genel hijyen tedbirleri ve mesafeli nezaketle bu riskleri yönetmek kolaydır. Sonrasında Kurban Bayramı nedeniyle ortaya çıkan riskleri de göz önünde bulundurmakta fayda var. Eğer kurban kesmeyi veya etini işlemeyi siz yapmayı düşünüyorsanız ette dikkatinizi çeken renk ve şekil değişikliklerine karşı özen göstermeniz, çiğ et tüketimi veya işlenmesi sırasında hayvanlardan insanlara geçmesi muhtemel hastalıklardan korunmanız için faydalı olacaktır.

Dinlenin

Uzun süre beklediğiniz tatil fırsatı sizde yüksek beklentilere ve tatilin her anını farklı bir şekilde değerlendirme arzusuna neden olabilir. Karşılaştığınız aksaklıkların sizleri mutsuz etmesine izin vermeyin. Bu sizin tatiliniz, gülümseyin, okuyun, hayal kurun, şarkı söyleyin, dans edin, yeni arkadaşlar edinin, dostlarınızla sohbet edin, doğanın sesini dinleyin ve dinlenin.

İYİ TATİLLER!