Viaggiare in Salute e Sicurezza

life beats

Viaggiare in Salute e Sicurezza

La maggior parte di noi ha viaggiato almeno una volta nella vita , sia per lavoro e/o per piacere. Un qualsiasi viaggio, che sia per lavoro o divertimento, da soli o in compagnia, può essere un'esperienza veramente soddisfacente se prima lo pianifichiamo in ogni dettaglio ed eseguiamo tale piano meticolosamente.

- In questa presentazione, si discuterà le tre fasi che si dovrebbero affrontare per ogni viaggio; La pianificazione pre-viaggio, il viaggio reale ed il ritorno a casa.
- All'interno di ogni fase, verrete guidati nel comprendere come prendersi cura di se stessi e dei propri compagni di viaggio in tre modi.
  - Salute Fisica
  - Salute Emozionale
  - Sicurezza personale

Pianificazione Pre-viaggio

❖ Ci sono alcune cose che dovreste fare per pianificare la vostra sicurezza personale per il vostro viaggio.

- Assicuratevi che la vostra casa sia protetta mentre si è lontani. Fate sapere ai vostri vicini che state partendo e metteteli a conoscenza se avete programmato che qualcuno si fermi a casa vostra mentre voi siete lontani.
- Tenete un lista dei vostri numeri di carta di credito e di identificazione e consegnatene una copia ad un amico o un collega fidato a casa per ogni evenienza.
- Abbiate sempre a disposizione i numeri telefonici più importanti.

Informazioni per viaggi internazionali:

- Conoscere i numeri di telefono e l'indirizzo del consolato o ambasciata del proprio paese nello stato che si intende visitare. Si consideri l'opportunità di informarli che sarete in viaggio in zona.
- Conoscere e capire la cultura e le regole di ciascun paese che visitate.
- Per capire i rischi di sicurezza della vostra destinazione, visitare il sito Ministero degli Affari Esteri o il sito International SOS website. Il nostro numero di soci è 11AYCA000004.

Pianificazione Pre-viaggio

❖ Salute Fisica - Il vostro corpo è pronto?

- Per aiutarvi a capire se si è fisicamente pronti a viaggiare, visitate il sito Ministero degli Affari Esteri o il sito International SOS.
  - Nel sito troverete raccomandazioni per vaccinazioni e *molti* altri argomenti e possibili necessità relativi alla salute e utili per il viaggio.
  - Consultare il sito ISOS può aiutarvi a difendevi contro le malattie endemiche che possono essere presenti nella Vostra destinazione.
- Se state progettando un viaggio ed ultimamente non avete fatto controlli sulla vostra condizione di salute, andate dal vostro medico. Assicuratevi di dare tutte le informazioni riguardo l'itinerario e quale attività si intende fare; hiking, climbing, etc.
- Se viaggiate con la vostra famiglia, inserite anche loro nella vostra pianificazione pre-viaggio.
- Verificare di disporre di tutti i medicinali necessari per Voi e i vostri cari. Portare una copia della prescrizione medica è importante.
- E' bene portare con voi anche un kit di pronto soccorso.

Pre-Planning

Salute Emozionale - Prepararsi mentalmente al viaggio

- Prepararsi può alleviare la preoccupazione associata al viaggio. Concedetevi un po‘ di pace della mente.
  - Utilizzare una lista di controllo nel fare le valige. Sapendo di avere tutto il necessario renderà il viaggio meno stressante. Clicca qui per un esempio.
  - Condividi il tuo itinerario e l’informazione sull’albergo con la famiglia o con un collega di fiducia.
  - Assicuratevi sia possibile comunicare durante il viaggio. Portate con voi un telefono cellulare carico e con i numeri più importanti memorizzati. Assicuratevi di avere un modo di ricaricarlo e non dimenticare gli adattatori!
  - Prendete accordi con amici e colleghi per la cura delle vostre piante e dei vostri animali domestici mentre si è lontani.
  - Aspettatevi l'inaspettato! Preparatevi mentalmente per cose che possono andar storte o come non pianificato e….fateci l’abitudine.
  - Raccogliete in una cartella gli indirizzi, i nomi ed i numeri di telefono dei vostri contatti a destino del viaggio. Avere queste informazioni con se, in anticipo, riduce le incertezze.
  - Se si viaggia con i bambini, essere sicuri di avere i giochi o giocattoli per intrattenerli.

Lontani da casa

❖ La salute viaggiando

- Trombosi venosa profonda (Deep Vein Thrombosis - DVT)
  - Voli a lunga distanza sono più comunemente associati con la DVT. Tuttavia, viaggiare in auto o in treno per un lungo tempo in posizioni anguste può anche portare alla DVT. Clicca qui per maggiori informazioni circa la DVT.
- Cibo e bevande
  - Mangiate dove mangia molta gente. Sia ben chiaro; questa non è una garanzia sul fatto che il cibo è più sicuro o più saporito ma queste strutture tendono ad essere più controllate.
  - Se avete allergie alimentari, assicuratevi di saperlo comunicare nella lingua locale.
  - Rimanere idratati. Se ci si ammala, si sarà in grado di recuperare più facilmente.

Lontani da casa

- Salute Viaggiando
- Note ambientali
  - Proteggetevi dai raggi solari se necessario. Troppa esposizione può avere conseguenze sia acute e croniche.
  - Prendete informazioni sul luogo che visitate e su possibili fonti di malattie: le zanzare e il bestiame sono un esempio. Imparate a conoscere quali sono i rischi e come proteggersi.

- Salute Emozionale
- Se pensate al vostro viaggio come ad un'avventura e non ci si preoccupa troppo che sia perfetto, potrete goderlo di più.

Lontani da casa

❖ Sicurezza in Viaggio

- **Viaggiare in aereo**
  - Controllate i vostri bagagli e non perdete mai di vista gli oggetti di valore.
  - Siate prudenti di quello che dite quando conversate con altri viaggiatori e sconosciuti. Chiunque potrebbe essere in ascolto.
  - Prestare attenzione al messaggio di sicurezza dell'assistente di volo. Potreste averne bisogno.

- **Hotels**
  - Controllate come raggiungere le uscite di sicurezza e gli estintori. Leggere le informazioni di emergenza per l'hotel.
  - Non aprite la porta a ospiti o per consegne inattese. Incontrate i visitatori nella hall dell'Hotel.
  - Conservate i vostri documenti importanti, documenti di identificazione personale, il denaro e gli oggetti di valore in una cassaforte chiusa.
  - Fate attenzione a non perdere il vostro numero di camera d'hotel e la relativa chiave.

Lontani da casa

- **Posti pubblici**
  - Non condividete troppe informazioni su voi stessi. Questo include la visualizzazione di etichette del bagaglio, documenti riservati, itinerari di viaggio, camere d'albergo, ecc.
  - Non siate un bersaglio di furto. Tenete il denaro diviso in diverse tasche. Non siate appariscenti con macchine fotografiche o indumenti. Tenete gli oggetti di valore vicino.
  - Abbiate sempre con voi il vostro passaporto o documento identità.
  - Fidatevi del vostro istinto. Se c'è qualcosa che non vi piace e/o non vi fa sentire a vostro agio, evitatela.

Ritorno a Casa

- A prima vista la casa vi sembra a posto? Ogni cosa è dove l'avete lasciata? Se qualcosa è fuori posto, chiedete immediatamente aiuto. Attendete l'aiuto in un luogo sicuro fuori casa o presso un vicino.

- Come ti senti fisicamente?
  - Se sei malato, non esitate a consultare un medico. Potresti avere contratto qualcosa durante il viaggio.
  - La maggior parte delle persone sono un po' stanche dopo un lungo viaggio. Prendetevi il tempo per riposare prima di fare qualsiasi cosa che richiede la massima attenzione.

Ritorno a Casa

- Come vi sentite emozionalmente?
  - Prendetevi il tempo per riflettere su quello che avete fatto: avete conosciuto nuove persone mentre eravate in viaggio? Avete visto qualcosa o visitato qualche luogo che avreste sempre voluto visitare/vedere?
  - Se avete raggiunto un obiettivo o completato un progetto, mentre eravate lontano, fermatevi ad assaporare quella sensazione.
  - Se il viaggio è stato un ricordo positivo, documentatelo in modo da poter ricordare, più tardi, come vi ha fatto sentire.

Buon Viaggio!

- Ora che avete ricevuto alcune informazioni utili su come viaggiare sicuri e sani, godetevi il vostro viaggio!

- Per ulteriori informazioni sulla salute e la sicurezza durante un viaggio visita LifeBeats su element a www:\\lifebeats