

## راهکارهایی برای حل مشکلات رایج سفر

آرزو کیهان  
مترجم

اگر به اندازه کافی سفر می‌کنید، تاکنون با مشکلات نه چندان عجیب در سفر مواجه شده‌اید. تمام این مشکلات تجربه‌هایی هستند که می‌توانند در سفر بعدی در صورت مواجه شدن با آنها به روشی صحیح با آن مقابله کنید، پس بهتر است تا حدودی با آنها آشنایی کافی داشته باشید. گاهی اوقات برخی سفرها بدون هیچ مشکلی انجام می‌شود، اما بسیاری از آنها این‌طور نیست. ما قادریم با برخی مشکلات به خوبی برخورد کنیم اما برای مقابله با بعضی دیگر به راهکارهای مناسب نیاز است. بهترین راه حل برای اکثر مشکلات سفر، آماده‌سازی است. گاهی اوقات باید خلاق و مدبر باشیم. درست است که نمی‌توانیم برای هر اتفاقی آماده باشیم، اما باید بدانیم هیچ مشکلی حل نشدنی نیست. موقعیت‌ها و مشکلات ممکن است متفاوت باشد، اما مشکلات مشترکی وجود دارد که احتمال مواجه شدن با آنها برای همه مسافران بالاست.

### گم شدن

گم شدن در سفر می‌تواند احساس وحشتناکی باشد. گم شدن می‌تواند در فرودگاه یا مرکز شهری خارجی رخ دهد. این تنها یکی از مشکلات سفر است به همین دلیل بهتر است همیشه یک نقشه از مقصد در دست داشته باشیم، گرچه امروزه با وجود گوشی‌های هوشمند می‌توان نقشه را در حافظه گوشی نگه داشت اما اگر باتری گوشی تمام شود، همه چیز خراب خواهد شد و مسیرهای مورد نظر در دسترس نخواهد بود. قلم و کاغذ ممکن است روشی قدیمی باشد، اما نیازی به باتری ندارد. مقصد خود را برای هر مکانی از قبل یادداشت کنید. مهم‌ترین موضوع این است که وحشت نکنید. اگر می‌توانید، روی یک صندلی بنشینید و چند نفس آرام بکشید و از مردم راهنمایی بخواهید و اگر با زبان آنها آشنایی ندارید، می‌توانید آدرس محل مورد نظر را نوشته و از بومیان آن شهر کمک بگیرید.

### مسمومیت غذایی

یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که هر فرد ممکن است در سفر با آن مواجه شود، مسمومیت غذایی است. این بیماری بیشتر به دلیل تغییر سبک غذا خوردن در سفر رخ می‌دهد و چند روزی فرد را درگیر می‌کند. با این حال پیش از اینکه بگوییم چگونه باید با مسمومیت غذایی در سفر مواجه شوید، بهتر است به بررسی راه‌های پیشگیری از آن بپردازیم. فراموش نکنید عوامل بسیاری در پایین آوردن مقاومت بدن و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها دخیل است. بنابراین اولین قدم جلوگیری از عواملی چون مصرف غذاهای مانده یا آلوده به باکتری، کم خوابی، طی مسیرهای طولانی بی‌وقفه و بدون استراحت کافی، رعایت نکردن بهداشت فردی و مواردی از این دست است. غذا نخوردن در رستوران‌های خیابانی که نکات بهداشتی در آنها رعایت نمی‌شود یا تهیه نکردن مواد غذایی از فروشندگان دوره‌گرد می‌تواند تا میزان قابل توجهی احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی را کاهش دهد.

### دزدی

فرض کنید کیف پول و کارت‌های اعتباری شما در سفر به سرقت رفته یا آنها را گم کرده‌اید. بدیهی است که بدون پول نه می‌توانید هتل مناسبی را رزرو کنید، نه چیزی بخرید و نه حتی جایی بروید. در این شرایط باید فوراً شکایتی تنظیم کرده و پلیس را در جریان قرار دهید. کارت‌های اعتباری خود را مسدود و در صورت امکان نسبت به تهیه کارت جدید اقدام کنید. اگر در سفر خارجی هستید حتماً با شرکت بیمه مسافرتی خود تماس بگیرید و از آنها تقاضای غرامت کنید. اما اگر قصد دارید تا از این اتفاق جلوگیری کنید به توصیه‌های زیر عمل کنید: سعی کنید تا جای ممکن پول نقد کمی با خود حمل کنید و همان مقدار پول را تقسیم کرده و در جاهای مختلف قرار دهید. یک کیف پول دوم برای خود درست کنید و بخش قابل توجهی از پول خود و کارت‌های اعتباری‌تان را در آن نگهداری کنید. بیشتر از کیف پول اول خود استفاده کنید تا اگر طعمه سارقان شدید و کیف‌تان ربوده شد با خسارت چندانی مواجه نشوید.

### گم شدن گوشی

ممکن است احمقانه به نظر برسد که به لیست مشکلات سفر اضافه شود. چرا دوربین نه؟ یا لب تاپ؟ یا کیف پول؟ زیرا اکثر مردم همه کارها را از طریق تلفن خود انجام می‌دهند و ربودن آن آسان‌تر است. این یکی از رایج‌ترین مشکلات سفر است زیرا تلفن‌های همراه در سراسر جهان تجارت بزرگی است. راه‌حل این است که از عقل سلیم استفاده کنید و آن را در انظار عمومی زیاد نشان ندهید. مانند سایر اشیای قیمتی، آنها را دور از دید عموم قرار دهید. مطمئن شوید همه رمزهای عبور خود را می‌دانید. قبل از خروج، تمام جزئیات حساب‌تان را به روز کنید. یک آدرس ایمیل پشتیبان برای دریافت کدهای امنیتی داشته باشید.

### نیش حشرات

در حالی که برخی نیش‌ها فقط می‌تواند با ایجاد خارش آزاردهنده باشد، برخی دیگر می‌تواند بسیار خطرناک باشد. سعی کنید محل نیش زدگی را زیاد نخارانید تا دچار خارش نشود و مشکلات بدتری بروز نکند. دانستن زمان فعالیت حشرات مهم است. آنها در سراسر جهان متفاوتند، بنابراین توصیه‌های محلی دریافت کنید، اما باید بدانید بیشتر پشه‌ها از غروب تا سحر فعالند. سعی کنید در این مواقع از بیرون رفتن خودداری کنید. اگر بیرون می‌روید، مطمئن شوید که بدن خود را به خوبی پوشانده‌اید و از کرم دافع حشرات استفاده کنید. در صورت نیش زدگی فراوان فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### آفتاب سوختگی

برای جلوگیری از آفتاب سوختگی حتی اگر هوا ابری است، خود را بپوشانید. قبل از سفر شرایط آب و هوایی و بخصوص سطوح UV خورشید و منطقه‌ای را که سفر می‌کنید بررسی کنید. یک آسمان ابری هنوز هم می‌تواند سطوح خطرناک UV تولید کند و این همان چیزی است که آسیب واقعی را به همراه دارد. ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن و سپس هر دو ساعت بعد، از ضد آفتاب استفاده کنید. اثرات آفتاب سوختگی می‌تواند وحشتناک باشد. حتی می‌تواند قدرت شما را برای راه رفتن بگیرد. اگر این آفتاب سوختگی آنچنان شدید یا جدی نباشد شاید بتوانید با یک کمپرس یخ عواقب آن را کنترل نمایید، اما اگر دچار آفتاب سوختگی شدید بهتر است حتماً از داروهای ضد التهاب استفاده کنید. در صورت دسترسی داشتن به آلوئه‌ورا از آن استفاده کنید. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در سفر بهتر است از پیاده‌روی زیر آفتاب خودداری کرده و ترجیحاً ظهر را در هتل بمانید.

### تمام شدن پول

این موضوع می‌تواند یک مشکل بزرگ باشد که روبه‌رو شدن با آن وحشتناک‌ترین اتفاق در مسافرت خواهد بود. اغلب در سفر اتفاقات غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد که برنامه‌ها را تغییر می‌دهد و هزینه‌های غیرمنتظره‌ای هم به همراه دارد. گاه ممکن است این موضوع موجب شرایط اضطراری شود. بنابراین قبل از سفر درباره کشوری که از آن بازدید می‌کنید تحقیق کنید؛ باید اطلاعاتی درباره هزینه‌های عمومی سفر داشته باشید تا بتوانید بهتر هزینه‌ها را مدیریت کنید. تا آنجا که ممکن است پول‌تان را با دقت خرج کنید. همیشه مقداری پول (کمی بیشتر از پول لازم برای خرید بلیت برگشت) به صورت جدا در نظر بگیرید و هرگز به آن دست نزنید. این مقدار پول را در یک کارت اعتباری یا حساب پس‌انداز نگه‌دارید چون دست کم باید پول کافی برای پرواز برگشت داشته باشید.

### جت لگ

این یکی از مشکلات دیگر سفر است. بسیاری از مردم از واژه جت لگ فقط به معنای خستگی استفاده می‌کنند. جت لگ زمانی ایجاد می‌شود که ساعت طبیعی بدن شما به علت عبور از مناطق زمانی با زمان منطقه‌ای دیگر هماهنگ نباشد. بدن شما هنوز فکر می‌کند که یک زمان است اما جهان در زمان دیگری در حال فعالیت است. علائم جت لگ می‌تواند شامل خستگی یا بی‌قراری و ناتوانی در خواب باشد. باید بدانید که می‌توانید بر این رویکرد غلبه کنید. ورزش گزینه خوبی است. وقتی به مقصد رسیدید سعی کنید تا حد امکان فعال باشید. بیرون بروید، زیاد پیاده‌روی کنید، هوای تازه دریافت کنید. اگر نیمه شب رسیدید و نمی‌توانید فعالیت چندانی داشته باشید، استراحت کنید.

