

# السياحة الداخلية.. رحلة أكثر أمانًا وأقل توترًا في زمن الجائحة

كتبه حفصة جودة | 4 يوليو، 2020



إذا كنت من محبي السفر والسياحة وزيارة دول العالم والاستمتاع بآثارها النادرة وأجوائها المختلفة، ربما تشعر بالإحباط الآن مع توقف الرحلات الجوية والبحرية في كثير من الدول، لكن مع تراجع انتشار فيروس كورونا بشكل نسبي، بدأت عدة دول في تخفيف إجراءات الإغلاق والحظر، وقريبًا سيصبح بإمكانك السفر مرة أخرى.

وحتى يصبح التنقل بين الدول متاحًا بصورة كليّة وآمنة، يمكنك أن تجرب الآن **السياحة الداخلية**، فلا بد أن بلدك تضم أماكن كثيرة للاصطياف ومعالم تاريخية ومناطق سياحية فضلًا عن المتاحف والحدائق الطبيعية، استغل الفرصة لتتعرف على آثار بلدك وتكتشفها وبالتأكيد ستحصل على كثير من المتعة.

تعد السياحة الداخلية أكثر أمانًا والأفضل لعدة أسباب، فالسياحة داخل بلدك تعني أنك لست بحاجة للتعامل بلغة أخرى، فقد كنت تتعرض قبل ذلك لعدة مشكلات أو مواقف محرجة بسبب اختلاف اللغة، كما أنك ستوفر الكثير من المال سواء في تكلفة الانتقالات أم التسوق وغيرهم، ووسط هذه الأزمة والشعور المتزايد بالقلق والتوتر، فإن وجودك في بيتك مع أشخاص من نفس ثقافتك يمنحك إحساسًا بالراحة والأمان مما يساعدك على الاستمتاع بالرحلة، بينما تساهم في الوقت نفسه بتجاوز بلدك لأزمته الاقتصادية نتيجة الجائحة.

# هل اتخذت قرارك بالسفر؟

لسوء الحظ، يجب أن تعلم أن السفر الآن داخل أو الخارج البلاد ليس آمنًا تمامًا، لذا هناك عدة أسئلة يجب أن تسألها لنفسك قبل اتخاذ قرار السفر.



- ما عمرك؟ إذا كان عمرك يتجاوز السبعين أو كنت ستصطحب مسنًا أو طفلاً فيجب عليك تشديد إجراءات السلامة خلال رحلتك إلى حالتها القصوى، هذا لا يعني أن الشباب ليسوا عرضة للمرض، لكن خطورة الإصابة وتبعاتها تزداد لدى كبار السن والأطفال.

- ما تاريخك الطبي؟ إذا كنت تعاني من أي أمراض تنفسية أو أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وضغط الدم والسرطان وغيرهم من الأمراض الخطيرة، ننصحك بإعادة النظر في قرار السفر.

- ما المدينة التي ستتجه إليها؟ في كل دولة ينتشر الفيروس في مدينة أو عدة مدن بشكل أكبر من غيرهم وتصبح تلك المدينة مركزًا للمرض، لذا من الأفضل الابتعاد عنها تمامًا.

## ما الذي أحمله في حقيبة سفري؟

بعد أن اتخذت قرارك بالسفر، يجب أن تفكر أولاً فيما ستحويه حقيبتك:

- **أقنعة الوجه:** يجب أن تضم حقيبتك عدة أقنعة للوجه، فما زال ضروريًا أن ترتدي قناع الوجه

في الأماكن العامة أو أي مكان يضم عدة أشخاص، وتأكد من ارتدائها بشكل صحيح.

**- مطهر اليدين:** احرص على اقتناء أكثر من عبوة صغيرة من مطهر اليدين حتى يكون معك باستمرار في حقيبة يدك وحقيبة السفر، إذا لمست أي سطح في الأماكن العامة أو عند التسوق طهر يدك على الفور، ومن الأفضل أن لا تلمس وجهك أبدًا حتى بعد التعقيم.

عند دخول غرفة الفندق أو المكان الذي ستبيت فيه، عقم جميع الأسطح مثل مقابض الأبواب والطاولة والخزانة وكذلك أدوات الطعام التي ستستخدمها

**- مناديل مطهرة تحتوي على مادة "أيزوبروبانول":** يمكنك أن تستخدم هذه المناديل لتنظيف الأسطح التي ستحتاج لاستخدامها، كما أنها آمنة أيضًا لتنظيف الأجهزة مثل الهواتف المحمولة والحاسب الآلي.

**- مقياس الحرارة ومقياس الأكسجين الرقمي:** من أعراض فيروس كورونا ارتفاع درجة الحرارة وضيق التنفس نتيجة انخفاض الأكسجين في الدم، لذا من الأفضل أن تحمل هذه الأجهزة معك وفي حال شعورك بأي ارتفاع في الحرارة أو ضيق التنفس تأكد أن لا تزيد حرارتك على 38 درجة سليزية، وأن لا ينخفض الأكسجين في الدم عن 94%.

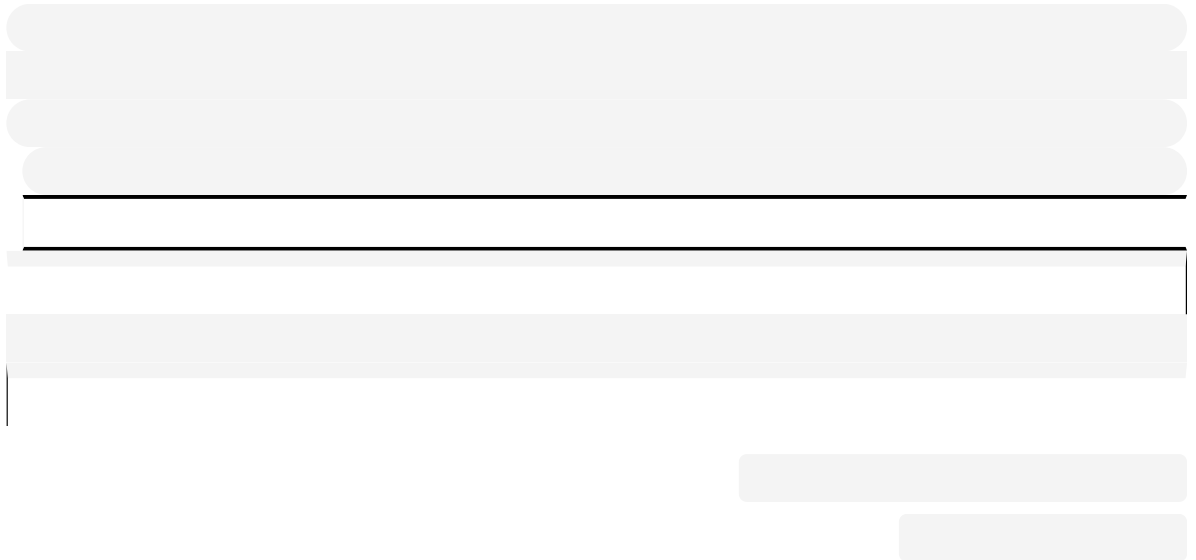
إذا تأكدت من إصابتك بتلك الأعراض اتبع التعليمات الصحية للحالات المشتبه بها واطلب الحصول على فحص طبي في الحال.

من الأفضل عند اختيار **ملابس السفر** أن تكون الملابس مصنوعة من أقمشة تمتص العرق مثل الأقمشة القطنية، فهي عادة ما تكون خفيفة الوزن كما أنها تمتص العرق وتمنع انتشار الميكروبات، وعند عودتك من الخارج احرص على نشر ملابسك في الشمس، فالأشعة فوق البنفسجية قادرة على قتل الميكروبات والبكتيريا.





[View this post on Instagram](#)



NoonPost (@noonpost) on Jun 11, 2020 at 11:01am PDT | نون پوست A post shared by

## كيف تحظى برحلة آمنة؟

مع عودة الرحلات الجوية من المفترض أن تلتزم المطارات بتوصيات **السفر الآمن** مثل قياس درجات حرارة الركاب وإجراء مسحات حلقيه للمشتبه بهم، وإلزام الركاب بارتداء قناع الوجه طوال الوقت، مع الحرص على التباعد الاجتماعي في صالة المطار وداخل الطائرة.

سواء اخترت السفر بالحافلة أم الطائرة تأكد من اتباعهم إجراءات السلامة والتباعد الجسدي بين الركاب ولا تنس ارتداء قناع الوجه طوال الرحلة، وعقم يديك باستمرار، إذا كنت تملك وسيلة مواصلات شخصية فإنها تعد الخيار الأفضل.



عند دخول **غرفة الفندق** أو المكان الذي ستبيت فيه، عقم جميع الأسطح مثل مقابض الأبواب والطاوله والخزانة وكذلك أدوات الطعام التي ستستخدمها، ولا تشارك غرباء الغرفة نفسها.

قبل الذهاب إلى المطعم لتناول الطعام هناك عدة أشياء يجب أن تنتبه لها، هل يرتدي العاملون أقنعة وجه؟ هل ينظفون الأسطح بانتظام؟ هل يطبقون التباعد الاجتماعي؟ وهل هناك تهوية جيدة بالمكان؟ وبالطبع تأكد أنهم يقدمون الطعام في أوانٍ قابلة للاستخدام مرة واحدة فقط.

إذا كنت بحاجة للتسوق أو شراء أدوية اختر الأماكن التي تقدم خدمة التوصيل حتى لا تضطر للاحتكاك بعدد كبير من الناس في أماكن ضيقة، تقدم الكثير من البنوك خدماتها عبر الإنترنت دون أن تضطر إلى الخروج من المنزل، لذا يمكنك الاستفادة من تلك الخدمة.

# اعتبارات عامة في أثناء السفر

قبل الانتقال من مدينتك إلى مدينة أخرى أو بلد آخر تعرف أولاً على [الإجراءات والقيود](#) المتبعة هناك حتى تكون مستعداً لها، ووازن بين سلامتك الشخصية وسلامة المخالطين لك وفوائد السفر، والأولوية بالطبع لأمانك الشخصي.

أقنعة الوجه والتباعد الاجتماعي ليست محل اختيار، التزم بها حتى لو لم تكن إجبارية في المكان الذي ستذهب إليه، كلما تمكنت من السفر بوسيلة مواصلات شخصية كان أفضل، إذا لم يكن ذلك متاحاً اختر أقل وسائل المواصلات ازدحاماً وأكثرها التزاماً بالإجراءات، نتمنى لك رحلة سعيدة وسفرًا آمنًا.

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/37452](https://www.noonpost.com/37452)