Cum sa calatoresti in siguranta in timpul pandemiei de Covid-19

BUCURESTI - 21 octombrie 2020 ora 15:27
Comunicat tip General in Sanatate

Te gandesti sa iti reprogramezi calatoria pe care ai amanat-o din cauza pandemiei de Covid-19? Poate ca ai obligatii de munca sau de familie care iti impun sa calatoresti acum, iar aceasta amanare nu poate avea loc. Desi ingrijorarile legate de calatorii si unitatile de cazare sunt mai mari acum decat oricand, trebuie sa stii ca, daca tii cont de anumite reguli, vei putea calatori in siguranta, fara a te imbolnavi.



calatorie covid

Iata care sunt principalele reguli de care trebuie sa tii cont pentru a calatori in siguranta in timpul pandemiei de Covid-19

- Pastreaza cat mai mult posibil o distanta de 2 metri intre tine si ceilalti;
- Evita contactul cu oricine este bolnav;
- Limiteaza contactul cu suprafetele frecvent atinse, cum ar fi balustradele, butoanele lifturilor si tejghelele. Daca trebuie sa atingi aceste suprafete, utilizeaza dezinfectant pentru maini sau spala-te pe maini imediat dupa aceea;
- Poarta o masca chirurgicala sau o viziera medicala;
- Evita sa iti atingi ochii, nasul si gura;
- Pune-ti pliul cotului la gura atunci cand tusesti sau stranuti;

- Curata-ti mainile cat mai des. Este deosebit de important dupa ce ai mers la baie, inainte de a manca si dupa ce ai tusit, stranutat sau suflat nasul;
- Spala-te pe maini cu apa si sapun timp de cel putin 20 de secunde;
- Daca nu ai acces imediat la apa si sapun, utilizeaza un dezinfectant pentru mini care contine cel putin 70% alcool. Acopera toate suprafetele mainilor si freaca-ti mainile impreuna pana cand se simt uscate;

Verifica cerintele si restrictiile impuse in destinatia in care calatoresti

In multe tari din intreaga lume s-a impus obligativitatea purtarii mastii in spatiile inchise, iar in unele dintre aceste tari, chiar si in spatiile deschise. De asemenea, este posibil sa fii nevoit sa stai izolat la domiciliu sau in carantina timp de pana la 14 zile dupa ce ajungi la destinatie. Informatiile exacte legate de cerintele si restrictiile impuse in fiecare tara pot fi aflate de pe site-ul Ministerului Afacerilor Externe (MAE). Retine ca restrictiile se pot schimba rapid in functie de conditiile locale. Prin urmare, este important sa iti actualizezi informatiile pe masura ce calatoria ta se apropie.

Transportul aerian

Datorita modului in care aerul circula si este filtrat in avioane, majoritatea virusurilor nu se raspandesc usor in timpul zborurilor. Cu toate acestea, zborurile aglomerate ingreuneaza distantarea sociala. In plus, calatoriile cu avionul implica petrecerea timpului in liniile de securitate si terminalele aeroportului, ceea ce poate duce la un contact mai strans cu alte persoane. Pentru a preveni raspandirea coronavirusului, majoritatea companiilor aeriene impun ca echipajele de zbor si pasagerii sa poarte masti de protectie. Pentru a vedea mai exact ce fac anumite aeroporturi si companii aeriene pentru a proteja pasagerii, consulta site-urile lor web.

Lucruri esentiale de pus in bagajul de calatorie

Cand iti faci bagajul pentru calatorie, nu uita sa iti pui toate medicamentele de care ai nevoie si aceste rechizite care sunt esentiale in prevenirea noului coronavirus:
- masti chirurgicale sau din panza si / sau viziere medicale;
- dezinfectant pentru maini pe baza de alcool (cel putin 70% alcool);
- servetele dezinfectante cu alcool pentru suprafete;
- manusi medicinale;
- termometru;

DANCO VISION