

МИНУТЫ ЗДОРОВЬЯ

В ОТПУСК БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



Приятного
отдыха
и солнечного
настроения
в отпуске!

Когда чемоданы собраны, и до отлета остаются считанные дни, у вас могут появиться волнительные мысли: «А вдруг что-то не сделано? И как ничего не забыть?». Чтобы отпуск начался без стресса, обратите внимание на несколько моментов.

ПОДГОТОВКА ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

📍 ЗДОРОВЬЕ

Неважно, планируете ли вы экстремальный отпуск, путешествуете с детьми или без, медицинская страховка обязательно нужна. Внимательно изучите условия договора, чтобы в поездке не выяснилось, что лечение теплового удара не включено в вашу страховку. Сделайте необходимые прививки.

📍 АПТЕЧКА

Проверьте и обновите лекарства в своей туристической аптечке. Не забудьте купить крем от загара и ожогов, а также следующие препараты:

- Обезболивающие
- Жаропонижающие
- Антигистаминные
- Адсорбенты орте»

📍 ДЕНЬГИ

Предупредите свой банк, что планируете снимать наличные или оплачивать услуги и товары в другой стране. В противном случае счет может быть заблокирован. Также заранее узнайте, какие деньги вам понадобятся в поездке, и посетите пункт обмена валют.

📍 ДОМ

В холодильнике не должно оставаться

скоропортящихся продуктов. Все приборы нужно отключить. Оставьте ключи соседям или родственникам на случай непредвиденных обстоятельств. Организуйте присмотр за растениями и домашними животными: кот должен быть сыт, цветы политы.

📍 ТЕЛЕФОН

Скачайте заранее в смартфон оффлайн-карты нужной страны. Сохраните электронные копии всех документов: билеты, паспорта, ваучеры, страховку. Выберите и подключите выгодный тариф в роуминге. Установите оффлайн-переводчик. Скачайте аудио-книгу или фильмы для организации досуга в самолете.

📍 ПЕРЕЛЕТ

Уточните правила провоза багажа по своему билету. Если у вас безбагажный тариф, до вылета еще можно доплатить за чемодан на сайте авиакомпании, на стойке регистрации это будет стоить дороже. В день вылета проверьте расписание своего рейса и пройдите онлайн-регистрацию.



«ОЙ, ЗАБЫЛИ» ПРОВЕРЯЕМ ЧЕМОДАН

Убедитесь, чтобы все необходимые вещи были упакованы:

- Документы
- Деньги и банковские карты
- Телефон, зарядное устройство, наушники, другие гаджеты
- Аптечка и косметичка
- Удобная обувь для экскурсий и активного отдыха, пляжная обувь
- Головной убор, нижнее белье и купальник, одежда с учетом климата страны
- Дорожная подушка

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ОТДЫХЕ

- Соблюдайте правила и порядки, принятые в конкретной стране. На месте о них вам могут рассказать гиды или сотрудники отеля
- Ценные вещи и деньги храните в сейфе
- В очень жарких странах не выходите на улицу без головного убора
- Не оставляйте вещи на пляже без присмотра
- В первые дни используйте крем от загара только с высокой степенью защиты (SPF 30-50)
- Старайтесь не загорать днем с 12 до 16 часов
- Не отправляйтесь на экстремальные экскурсии в одиночестве
- Будьте внимательны за рулем: в разных странах есть свои особенности организации дорожного движения