

# Будьте здоровы. Летайте безопасно

В разгаре отпускного сезона многие из нас летят в разные концы света. Вот только любой специалист по здоровью скажет Вам, что перелет является испытанием для организма.

Как поддержать здоровье и хорошее самочувствие в небе?



**Полет в самолете переносится организмом как нахождение в горах на высоте 2450 м**

## Дыхание

Низкое давление в кабине и сухой воздух, бедный кислородом, высушивают слизистые и требуют дополнительных усилий, чтобы получить привычное количество кислорода.

### Чтобы улучшить дыхание

- Закапайте в нос капли на масляной основе или используйте спрей на основе водного соляного раствора
- Дышите животом, глубоко и спокойно

## Гигиена

Кабина самолета – это замкнутое помещение с большим количеством людей. Подхватить респираторную или пищевую инфекцию в таких условиях проще простого.

### На помощь придут простые правила гигиены

- Чаще мойте руки с мылом
- Используйте антибактериальные салфетки и гели
- Не делите с соседом использованные стаканчики и столовые приборы

## Здоровье ног

Из-за долгого сидения, особенно в неудобном кресле с небольшим местом для ног, кровь задерживается в венах нижних конечностей. Обезвоживание и низкое давление в кабине самолета усиливают ее сгущение. Все это увеличивает риск тромбоза глубоких вен. Такое состояние еще называют синдромом эконом-класса.



## Позаботьтесь о своих ногах

Делайте зарядку, чтобы улучшить кровообращение



Встаньте с кресла и приподнимитесь на носочках по 20 раз на каждую ногу. Сидя в кресле: поочередно приподнимите каждую ногу, согнутую в колене, покрутите стопами, «нервно» потрясите ногами

## Используйте компрессионные чулки



Это особенно важно для тех, кто летит более 4 часов, имеет проблемы с венами ног или сердечно-сосудистые заболевания

## Увлажнение кожи и глаз

Для тех, кто часто или далеко летает, важно сохранить кожу и глаза увлажненными.

### Позаботьтесь о лице

- Периодически сбрызгивайте лицо термальной водой
- Протирайте кожу водой с эфирными маслами герани, розы, бергамота, сладкого апельсина или лаванды



Эфирные масла усиливают увлажнение, помогают успокоить кожу и улучшить настроение. Заготовьте заранее 100 мл бутылочку с водой, в которую добавите 10 капель масла

### Не забудьте о глазах

- Используйте специальные увлажняющие капли для глаз
- На время долгого полета вместо контактных линз наденьте очки

## Питание на высоте

Во время полета из-за долгого отсутствия движений пищеварительная система работает хуже, чем обычно. Чтобы избежать неприятных ощущений придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Старайтесь не переедать до и во время полета
- Выбирайте негазированную воду и чай вместо соков и сладких газированных напитков. Пейте по стаканчику жидкости каждый час
- Старайтесь не злоупотреблять алкоголем, чтобы избежать обезвоживания
- Заранее уточните у авиаперевозчика возможность заказать специальное питание
- Жуйте жвачку или используйте ополаскиватель для зубов после еды, чтобы защитить зубы и освежить дыхание

Специальное питание разрабатывается с учетом возраста, медицинских показаний и религиозных убеждений человека



Приятного отпуска и будьте здоровы!

АО «Марш – страховые брокеры» входит в состав группы компаний Marsh & McLennan, совместно с Guy Carpenter, Mercer, и Oliver Wyman.

Данный документ носит справочно-информационный характер и не должен быть рассмотрен как консультация или рекомендация для принятия решений в каких-либо конкретных ситуациях. Содержание документа основано на достоверной, на наш взгляд, информации и должно быть воспринято исключительно как общая информация. До принятия каких-либо решений мы рекомендуем проконсультироваться со специалистами в соответствующих областях.

Graphic – CE 170707 RU

