

Лайфхаки туриста: как не провести отпуск в больнице

Календарь показывает последний месяц осени, а за окном бушует ветер, порхают снежинки - зима, как она есть. От мороза не спасают даже теплый шарф и пуховик. Экран телефона не реагирует на замерзшие пальцы, хочется поскорее очутиться в хорошо отапливаемом помещении, присесть около батареи и отогреться.

Многие жители России покупают горячие путевки и сбегают в теплые страны от лютящего ноября. Кто-то едет на курорт впервые, а кто-то уже привык к постоянным перелетам и путешествиям. Чтобы не омрачать грядущий отдых и действительно наслаждаться шикарными видами, жаркой погодой, лучше подготовиться ко всему заранее.

Предлагаем парочку лайфхаков, которые помогут избежать больничных палат и постоянного пребывания в гостинице.

Аптечка



Перед тем как отправиться в отпуск, заранее соберите лекарства, которые могут пригодиться в другой стране. Во-первых, если заболите, у вас с собой будут таблетки. Во-вторых, не факт, что местные лекарства пойдут на пользу организму, а так в аптечке будут уже проверенные средства.

Собрать аптечку можно самостоятельно, почитав форумы путешественников. Либо сходить на прием к врачу и посоветоваться с ним. Список рекомендованных лекарств вряд ли будет отличаться от стандартного набора. Если летите отдыхать налегке, без чемодана, посмотрите правила перевоза ручной клади. Иначе можете лишиться части собранных препаратов.

Перед поездкой оформите международную медицинскую страховку. Если попадете в больницу, то заплатите за лечение в несколько раз меньше, чем без нее.

Вода



Грязная вода - частая причина отравления во время путешествий по субтропическим и тропическим странам. Местные жители могут пить воду даже из водопровода и им ничего не будет. Потому что за годы, прожитые здесь, их организм привык к ней. Однако ваш желудок, возможно, не сможет перенести подобный эксперимент без каких-либо последствий.

Имбирь



Имбирь можно купить практически везде. Если у вас расстройство пищеварения, а лекарств нет, сделайте имбирный напиток.

Человечество издавна использовало имбирь, как средство от проблем с желудочно-кишечным трактом.

На самом деле имбирь, конечно же, не избавляет от инфекции. Зато значительно уменьшает воспаления и выступает в роли естественного антибиотика. Выпив имбирный взвар, вы немного снимете боль, пока ждете настоящее лекарство.

Уличная еда



Главный враг всех туристов - залежавшаяся уличная еда. Во многих зарубежных странах полно стрит-фудов, и если вы решитесь перекусить блюдами оттуда, то лучше, если будут готовить при вас.

Во-первых, это надежнее, вы сами можете контролировать процесс готовки, выбирать более свежие продукты. Во-вторых, процесс приготовления уличной еды - это настоящее шоу, которое стоит увидеть.

Покупая сырые овощи, фрукты на рынках, не ешьте их сразу. Сходите в номер, промойте их тщательно и почистите.

Прислушайтесь к совету врачей: не пробуйте на улице фрукты и свежевыжатые соки, фрукты были вымыты проточной водой (если их вообще помыли).

Чистые руки



Постоянно держите руки чистыми. Это в принципе обязательное правило личной гигиены, которое на отдыхе надо выполнять с особой тщательностью.

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР 👁 8227 18.11.2017, 07:43 📌 1090

URL: <https://babr24.com/?ADE=167370> Bytes: 3547 / 3122 Версия для печати Скачать PDF

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Виктория Британская**, обозреватель.

На сайте опубликовано **581**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)