

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЯКЩО ВИ ВИЇДЖАЄТЕ
ЗАКОРДОН**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



ПЕРЕД ПОДОРОЖЖЮ

➤ Зробіть сканкопії документів

Відскануйте паспорт, свій маршрут і інші необхідні документи, а потім відправте скани собі на e-mail, тоді у разі втрати або крадіжки у вас буде їх копія. Якщо ви користувач iPhone, то після відправки документів електронною поштою, ви можете відразу зберегти їх в iBooks. У такому разі вони завжди будуть у вашому автономному доступі, навіть без підключення до мережі.

➤ Зателефонуйте у свій банк

Перед поїздкою важливо не забути подзвонити у банк, картою якого ви користуєтеся, і переконатися, що вона буде дійсна в країні, куди ви прямуєте. Це не викличе підозри несанкціонованої діяльності з вашим рахунком у працівників банку, і убезпечить від блокування рахунку.

➤ Зробіть рекомендовані щеплення

Якщо ви збираєтесь в подорож, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем або в посольстві, які щеплення необхідно зробити, щоб відчувати себе в безпеці в тій країні до якої мандруєте.

➤ Не шкодуйте гроші на хороший рюкзак

➤ Не беріть нічого зайвого

Немає жадливішого відчуття, ніж пересування з тягарем за плечима коли ви намагаєтесь насолодитися подорожжю.

➤ Обов'язково беріть з собою аптечку

Правильна туристична аптечка здатна виручити навіть в критичних ситуаціях. Ви повинні розуміти, що в чужій країні, без знання мови, навіть покупка звичайного аспірину може стати проблемою.

ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ

➤ Краще проводити більше часу в меншій кількості місць, ніж відвідати більше місць за менший час

Коли ви в дорозі, вам нечасто видається можливість присісти і перевести дух. Так що краще поберіть енергію і дозволити собі як слід перейнятися навколишнім середовищем, замість того, щоб прагнути побачити так багато, наскільки це можливо. Останнє призведе до перевтоми, що, у свою чергу, перетворить подорож на рутину замість задоволення.

➤ Відпочивайте як слід

Якщо ви не дозволите собі досить відпочинку в час подорожі, то ви будете нещасні. Краще вже почати день пізніше і зробити менше справ, ніж прокинутися рано-вранці, коли у вас все одно не буде енергії на виконання всієї програми.

➤ Не соромтеся просити про допомогу.

Давайте визнаємо: під час подорожі ви ризикуєте губитися куди частіше, ніж один раз. Замість того, щоб турбуватися, що вас затаврюють як «заблукалого туриста», відкиньте гордість і попросіть про допомогу. Це просто дивно, з яким задоволенням люди можуть допомагати іншим!

➤ НЕ змінюйте радикально режим харчування.

➤ Наїдайтеся.

Коли ви подорожуєте, ви перетворюєтесь в апарат зі спалювання калорій. Не соромтеся як слід набивати живіт під час поїздки і не турбуйтеся про такі дрібниці, як цукор або жири.

➤ НЕ їжте в першому-ліпшому ресторані

Якщо не хочете отруїтися — вибирайте заклад, де харчуються місцеві жителі. Це вірна ознака того, що їжа не тільки якісна, але і недорога.

➤ НЕ мийте їжу у водопровідній воді

➤ НЕ пийте водопровідну воду

➤ НЕ чіпайте всі доступні предмети в громадських місцях

Візьміть з собою спрей для дезінфекції або вологі серветки.

➤ Користуйтеся сонцезахисними засобами

➤ Не купайтеся в незнайомих водоймах

Під час подорожі вам можуть зустрічатися фантастичні озера і річки, які так і валять освіжитися в їх чистих водах. Не піддавайтеся спокусі, вода може містити важкі метали, шкідливі бактерії або небезпечних тварин. Купайтеся тільки в призначених для цього місцях.

➤ Одягайтеся відповідно до погоди та місцевих традицій

Надягайте довгі штани, сорочки з довгим рукавом, зручне закрите взуття і головний убір перед виходом на вулицю у країні з тропічним кліматом. Ви повинні враховувати ризик укусів плазунів або зараження малярією, лихоманкою Денге, вірусом Зіка або іншими інфекціями, переносниками яких є комарі.

➤ Спілкуйтеся місцевою мовою, наскільки це можливо

Це покаже з хорошого боку не лише вас особисто, але також усю вашу країну і народ. Можливо, ви хвилюєтесь, що нівечите деякі слова і місцеві вас за це критикуватимуть, але насправді все навпаки. Людям подобається те, що іноземці намагаються розмовляти їх рідною мовою, зрозуміти їхню культуру. Вони відноситимуться до вас з особливим теплом, незважаючи на те, яким жадливим не є у вас акцент.