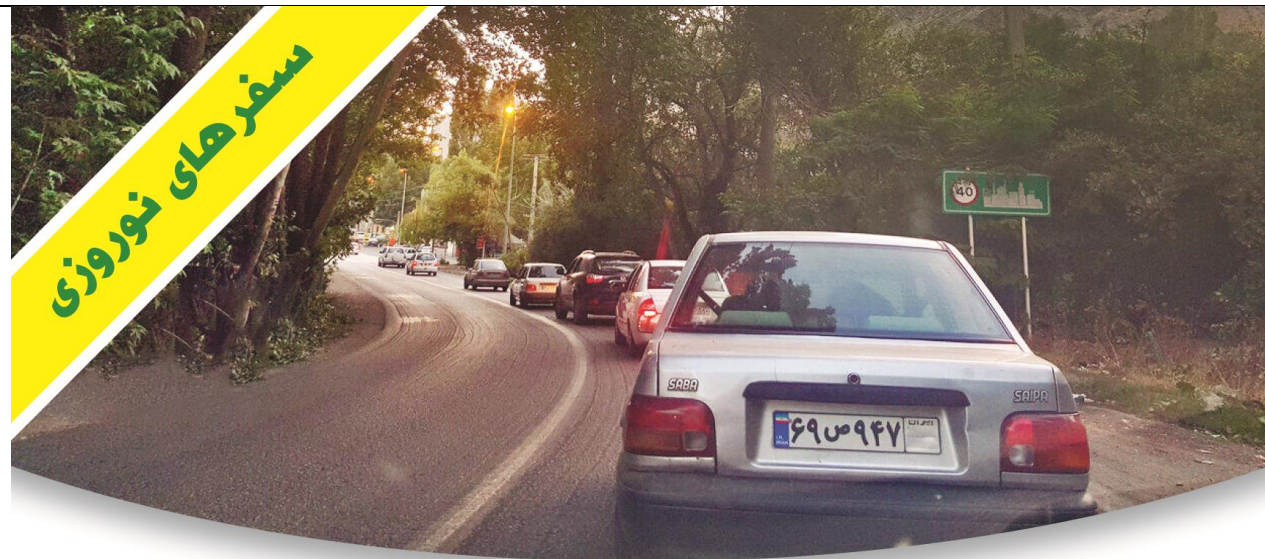




ایمنی منزل در هنگام سفر:

- * حتما مطمئن باشید که تمام درها و پنجره ها را بسته اید.
- * شیر گاز را حتما چک کنید و کاملاً ببندید.
- * از دادن کلید منزل به افراد غیرمطمئن و نا آشنا خودداری کنید.
- * اگر وسایل قیمتی در منزل دارید (مثل طلا- پول و...) در صورت امکان در اختیار شخص قابل اطمینانی قرار دهید یا در جای مناسبی نگهداری کنید.

ایمنی و سلامت راننده و سرنشینان در هنگام سفر:

- * همیشه پیش از سفر، خوب استراحت کنید تا در زمان رانندگی دچار خستگی و خواب آلودگی نشوید.
- * بستن کمربند ایمنی علاوه بر تامین سلامت راننده باعث می شود تسلط بیشتری در رانندگی داشته باشید.
- * هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید.
- * از سوار کردن سرنشینان بیش از حد مجاز خودرو خودداری کنید.
- * در رانندگی های طولانی هر چند وقت یکبار در شانه های خود حرکات نرمشی انجام دهید و سعی کنید در حالت خستگی از ماشین پیاده شده و چند حرکت ورزشی انجام دهید.
- * اگر در هنگام رانندگی احساس خواب آلودگی دارید حتما کنار جاده (جایگاه پارکینگ) یا در يك جای امن، توقف و استراحت کنید.
- * زمان رانندگی در شب از نور مناسب استفاده کنید.



وسایل مورد نیاز در هنگام سفر:

- * جعبه كمك های اولیه
- * وسایل گرمایی نظیر پتو، لباسهای ضخیم و... (بسته به مقصد مورد نظر)
- * چراغ قوه، نخ و سوزن، کبریت، طناب و...
- * شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد
- * نقشه مسیر سفر
- * نقشه گردشگری شهر مورد نظر

تغذیه در سفر:

- * سعی کنید از غذاها رستوران های بین راهی حتی الامکان استفاده نکنید.
 - * از پختن غذاهایی که زود فاسد می شوند، خودداری کنید و غذاهای سبک و سرد را انتخاب کنید.
 - * غذاهای خام و پخته را بدون پوشش در کنار هم قرار ندهید.
 - * گوشت، مرغ و ماهی را حتماً از جاهای معتبر تهیه کنید.
 - * از خرید ماست، دوغ و شیر محلی از اماکن غیرمجاز خودداری کنید.
 - * مواد غذایی را تهیه کنید که مجوز ساخت، پروانه بهره برداری و نشانه استاندارد داشته باشد.
 - * اگر از محصولات کنسروی استفاده می کنید، حتماً قبل از مضرات آنها را
- ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید و تاریخ مصرف آنها را چك نمائید.
- بستن کمر بند ایمنی علاوه بر تامین سلامت راننده باعث می شود تسلط بیشتری در رانندگی داشته باشید

