

объясняемрф



Путешествие на высоте:

советы для **комфортного полёта**

Заложенность в ушах у взрослых



Это состояние называется **аэроотит**. Обычно он проходит сразу или в течение нескольких часов после перелёта. **Если остаётся дольше — обратитесь к врачу.**



Как избежать заложенности

- ◆ **Рассасывайте леденцы** или жуйте жвачку во время взлёта и посадки
- ◆ **Зевайте** или открывайте рот
- ◆ **«Манёвр Вальсальвы»** — сделайте вдох, зажмите рукой нос и закройте рот. Осторожно выдыхайте, как будто надуваете воздушный шарик. Это поможет выровнять давление в ушах
- ◆ **«Манёвр Тойнби»** — закройте рот, зажмите ноздри и сглотните

Заложенность в ушах у детей



Маленьким детям **потребуется
ваша помощь.**

✦ **Не укладывайте их спать перед
взлётом и посадкой.** Сглатывание
поможет от заложенности ушей,
а во сне люди глотают реже

✦ Грудничков **кормите на взлёте
и посадке**



✦ **Детям постарше дайте леденец
и объясните, что конфету нужно
рассасывать, а не грызть**

✦ Расскажите, что **нужно зевать
или глотать**, чтобы стало легче

Отёк ног



В полёте пассажиры сидят, а **давление меняется**. Из-за этого у многих отекают ноги.
Что делать:

- ◆ перед полётом **наденьте компрессионные чулки** или гольфы
- ◆ **оденьтесь максимально удобно**
- ◆ возьмите в салон **тапочки**
- ◆ **вставайте и разминайтесь** во время полёта
- ◆ по возможности **вытягивайте ноги**
- ◆ чтобы ноги были повыше, подложите под них что-то. Например, рюкзак
- ◆ сделайте себе **лёгкий массаж икр и бёдер**



Мы неподвижно сидим в кресле, а наш **вестибулярный аппарат фиксирует все подъёмы и ускорения самолёта.**

Из-за несоответствия сигналов, которые поступают в мозг от разных органов чувств, некоторых людей укачивает.

Как себе помочь:

- ◆ **выбирайте место в передней части салона** или рядом с крылом
- ◆ перед полётом обратитесь к врачу, чтобы он назначил вам **препараты от укачивания**
- ◆ **поешьте лёгкую еду** за один-два часа до полёта. Если вы почувствуете недомогание, лучше отказаться от питания на борту
- ◆ **пейте воду** перед полётом и в самолёте
- ◆ не читайте и **не используйте гаджеты**
- ◆ **рассасывайте леденцы**



Проблемы со сном



Если вы собираетесь спать во время полёта:

✦ **возьмите
дорожную
подушку**

✦ **наденьте
беруши**
и маску для сна



✦ **выбирайте место у окна**, чтобы вас не будили соседи, когда захотят встать

✦ покупайте билеты на ранние или поздние рейсы

✦ **не пейте кофе и алкоголь** перед полётом

