

9 Νοεμβρίου 2016

# 10 Πράγματα που δεν πρέπει να κάνεις στο αεροπλάνο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



**Οι άνθρωποι στα αεροπλάνα ρίχνουν κάτω φαγητά, κάνουν εμετό, χύνουν τα ποτά τους με αποτέλεσμα το πάτωμα να είναι γεμάτο μικρόβια**

Τα ταξίδια είναι τέλεια, αλλά επίσης σου δημιουργούν φοβερό άγχος και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή. Προκειμένου λοιπόν να μη βγεις από το αεροπλάνο άρρωστη, μεθυσμένη ή γεμάτη μικρόβια, πρέπει να δώσεις ιδιαίτερη προσοχή σε μερικά πραγματάκια.

### 1. Μην περπατάς ξυπόλυτη

Οι άνθρωποι στα αεροπλάνα ρίχνουν κάτω φαγητά, κάνουν εμετό, χύνουν τα ποτά τους με αποτέλεσμα το πάτωμα να είναι γεμάτο μικρόβια. Μην το ρισκάρεις περπατώντας χωρίς τα παπούτσια σου – μπορεί να έχει μέχρι και σπασμένα γυαλιά.

### 2. Μην βάζεις πάγο στο ποτό σου

Οι δεξαμενές νερού στα αεροπλάνα είναι παλιές και παρόλο που το νερό είναι πια εμφιαλωμένο, τα παγάκια φτιάχνονται ακόμα από το νερό που προέρχεται από αυτές τις δεξαμενές.

### 3. Μην φοράς τους φακούς επαφής σου

Αν μπορείς, βάλε καλύτερα τα γυαλιά σου. Ο αέρας στην καμπίνα είναι πολύ ξηρός και μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στα μάτια σου. Άσε που αν σε πάρει ο ύπνος μπορεί να δημιουργηθεί ακόμα μεγαλύτερος ερεθισμός.

### 4. Μην κλείνεις τον εξαερισμό πάνω από το κάθισμά σου

Αν κρυώνεις, καλύτερα βάλε μια ζακέτα από το να κλείσεις τον αέρα. Οι γιατροί υποστηρίζουν πως ο κλιματισμός εμποδίζει τα αερομεταφερόμενα μικρόβια να περάσουν στην προσωπική σου ζώνη.

### 5. Μη χρησιμοποιείς τις κουβέρτες

Οι κουβέρτες δεν καθαρίζονται ανάμεσα στις πτήσεις της ίδια μέρας, γεγονός που τις κάνει ιδανικές για την ανάπτυξη μικροβίων.

### 6. Απόφυγε τον καφέ και το τσάι

Όπως διάβασες και πιο πάνω, καλό θα ήταν να ξεχάσεις οτιδήποτε φτιάχνεται από το νερό του αεροπλάνου.

### 7. Μην πίνεις πολύ αλκοόλ

Το αλκοόλ σε αφυδατώνει και σε συνδυασμό με την χαμηλή υγρασία του αεροπλάνου, το σώμα σου θα βιώσει μια έντονη ξηρότητα. Επίσης το αλκοόλ στο αεροπλάνο σε χτυπάει γρηγορότερα και εντονότερα.

### 8. Μην ακουμπάς το καζανάκι

Τα μικρόβια караδοκούν και στην τουαλέτα, γι' αυτό πλύνε καλά τα χέρια σου και χρησιμοποίησε χαρτί για να πατήσεις το καζανάκι και να ανοίξεις την πόρτα.

9. Μην κοιμάσαι στο παράθυρο

Πού ξέρεις πόσοι άλλοι έχουν ακουμπήσει το κεφάλι τους, έχουν φτερνιστεί, έχουν αναπνεύσει κι έχουν βήξει πάνω στο ίδιο τζάμι;

10. Μη φοράς φούστα ή σορτς

Τα ρούχα που καλύπτουν όλο το δέρμα που μπορεί να ακουμπήσει στο κάθισμα του αεροπλάνου, είναι πάντα προτιμότερα. Φυσικά κι εδώ, ο λόγος είναι τα μικρόβια που κυκλοφορούν και το ότι δεν καθαρίζονται επαρκώς τα καθίσματα.

**Πηγή:** [www.msn.com](http://www.msn.com)