

Các tips để dùng khi du lịch bằng máy bay

- Khi máy bay cất cánh hoặc đang hạ cánh, tai bạn có thể bị ù, nhất là khi bạn đang đau đầu. Bạn nên luôn nuốt nước bọt, ngáp hoặc tự bịt hai lỗ mũi rồi ngậm miệng thở ra.
- Khi đi máy bay, bạn nên mang theo những giấy tờ cần thiết gồm: vé, hộ chiếu, thị thực [visa for Vietnam](#), giấy chứng nhận sức khỏe phù hợp với yêu cầu của chính quyền sở tại.
- Những thủ tục tại sân bay sẽ được bắt đầu sớm hơn 2 giờ và kết thúc trước giờ bay theo lịch 30 phút. Khi đi, bạn không được mang trong hành lý chất khí lỏng, rắn, chất dễ cháy, dễ nổ, chất phóng xạ, từ tính. Hành lý miễn cước tùy theo hãng máy bay có thể từ 20kg đến 70kg.
- Hành lý xách tay được mang theo tối đa 2 kiện với trọng lượng không quá 5 kg, mỗi kiện không vượt quá kích thước 45 cm x 30 cm x 24 cm. Hành khách phải xác nhận tại chỗ chậm nhất 24 giờ trước bay, nếu không có chỗ ngồi có thể bị hủy bỏ. Nếu ai muốn bỏ chỗ, phải gọi điện thoại thông báo cho trung tâm giữ chỗ của hãng máy bay biết.
- Để đảm bảo sức khỏe trên chuyến bay dài, khi cơ thể bạn bị mệt mỏi vì ngồi lâu trên khoang, vì sự thay đổi về khoảng cách thời gian trong giấc ngủ và ăn uống, bạn sẽ có cảm giác mệt, rối loạn nhịp độ sinh hoạt, nhức đầu, mất ngủ và đầy bụng...
- Trước khi đi 3 ngày, du khách nên ăn nhiều protein như thịt, phô mai vào các bữa điểm tâm, ăn nhiều rau, bột vào buổi chiều. Hôm sau ăn thức ăn nhẹ như súp, trái cây, thịt nướng. Và ngày thứ ba nên ăn theo chế độ ngày thứ nhất.
- Khi máy bay cất cánh hoặc đang hạ cánh, tai bạn có thể bị ù, nhất là khi bạn đang đau đầu. Chứng ù tai này do hiện tượng thay đổi áp suất khi máy bay thay đổi độ cao. Bạn nên luôn nuốt nước bọt, ngáp hoặc tự bịt hai lỗ mũi rồi ngậm miệng thở ra. Làm như vậy, bạn sẽ tự cân bằng được phần nào áp suất bên trong tai với bên ngoài. Nếu đang bị ngạt mũi, nên dùng thuốc phun hoặc uống thuốc để mũi được thông.
- Trong quá trình bay, để giảm bớt những khó chịu như đau cơ bắp ở người và chân, mệt mỏi và có thể bị chuột rút do phải ngồi yên trên ghế hàng giờ, bạn nên duỗi bàn chân ra trong 5 giây rồi trở lại vị trí bình thường, lặp đi lặp lại nhiều lần nhất là đối với các bắp thịt.
- Lắc cổ sang hai bên rồi quay tròn từ từ, làm bốn lần rồi đổi chiều, nhún hai vai rồi quay tròn; giơ cao hai tay lên trần, thay đổi tay trái rồi đến tay phải, cử động các ngón chân và bàn chân lên xuống nhiều lần. Nếu có thể nên đứng lên và đi lại một quãng để máu lưu thông tốt.
- Tập thở chậm và sâu giúp oxy vào phổi nhiều để cung cấp cho máu. Ngoài ra, để tránh khó chịu khi ngồi trên khoang bay, nên chọn chỗ ngồi trên cánh,

tránh chỗ ngồi ở phần đuôi vì đó là chỗ hay lên xuống nhất. Nên mở bộ phận thông gió trên đầu và hướng gió vào mặt mình.

Nguồn: [Đặt khách sạn](#)