

# الوقاية تذكرة السائح الأولى في الحِلِّ والترحال

## السياحة ما بعد كورونا تقاليد جديدة لا تفسد مزاج الرحلة



تغيرت تقاليد السياحة منذ انتشار فيروس كورونا في أنحاء العالم، وأصبح الحذر يكتنفها منذ مغادرة المنزل وحتى العودة إليه، حيث يبدأ الالتزام بالقواعد الصحية من السفر إلى مسكن الإقامة والتجوال في المزارات السياحية، لكن كل ذلك لا يمنع نزع مزاج العطلة بل يحقق الأمان.

● كيليفلاند (الولايات المتحدة) - يتطلب السفر أثناء جائحة كورونا اتباع طريقة أكثر تفصيلاً وحذراً مما كان معتاداً قبلها لتقليل المخاطر التي قد يتعرض لها المسافر.

ويقدم جوزيف خبازة، استشاري الرئبة والرعاية الحرجة في مستشفى كيليفلاند كلينك، أحد أرقصي الصروح الطبية في الولايات المتحدة، نصائح حول طرق السفر بأمان أثناء الجائحة.

**خبراء: معظم الفيروسات لا تنتشر بسهولة على متن الرحلات الجوية بسبب طبيعة دوران الهواء وتصفيته باستمرار**

ومن المستحسن الالتزام بارتداء الكمامة في السيارة عند السفر مع أشخاص من خارج الدوائر الضيقة المحيطة بنا في حياتنا اليومية، حتى في الدول، التي لا تحدد عدداً أقصى للركاب ولا تلزمهم بارتداء الكمامات عند السفر. ومن الأفضل عدم السفر مع الأشخاص من خارج الدوائر الضيقة المحيطة بنا، وفقاً لخبازة.

كما يفضل تحديد شخص لكل مهمة من مهام السفر، قبل التوقف للتزود بالوقود أو الطعام، مع الحرص على ارتدائهم الكمامات أثناء تنفيذ المهمة وتعقيم الأيدي قبل العودة إلى السيارة، وتجنب استخدام الهاتف في الأثناء لتقليل مخاطر أي تلوث.

ويوصى بفتح النوافذ أثناء السفر ما أمكن للتهوية، وإذا كان تكييف الهواء ضرورياً، فمن الأفضل ضبطه على وضع عدم إعادة الدوران.

وإذا قررت أن تحلق في السماء، فضع في اعتراك أن البقاء بأمان على متن الطائرة يتطلب أكثر بكثير من مجرد ارتداء الكمامة، وفقاً للأخصائي خبازة. فعليك قبل أن تصل إلى الطائرة، التعامل مع محطات إنهاء إجراءات السفر والأمن والجوازات، وهو ما يعني ملامسة أسطح تتعرض للمس متكرر بكثرة إضافة إلى الحضور في أماكن يوجد بها الكثير من

ويرى الخبير الاستشاري أننا ما دمنا نطبق احتياطاتنا اليومية في الحِلِّ والترحال على السواء، فإنه يوسعنا لتقليل المخاطر إلى مستويات متدنية، مشيراً إلى أنه بالإمكان فعل ذلك من خلال "ترك مسافة أمان وارتداء الكمامة عندما تكون مع أشخاص من خارج الدوائر الضيقة المحيطة بنا في حياتنا اليومية، والحفاظ على أيدينا معقمة وعدم لمس الأعين أو الأنف أو الفم إذا لم تكن أيدينا نظيفة".

وقال خبازة، إنه من المنطقي أن تصبح السيارة خياراً مفضلاً للسفر وقضاء الإجازة في ظل الجائحة؛ نظراً لأن سياراتنا مألوفة ومرحبة لنا. مضيفاً، "تميل إلى السفر براً برفقة من يعيشون معنا، لذلك فإن القيادة تمثل الطريق الأكثر أماناً للسفر، ومع ذلك تظل هناك بعض الاحتياطات الواجب علينا اتخاذها قبل السفر".

### التباعد الاجتماعي ضرورة ملحة

وتزيد الفنادق مثلاً من عمليات التعقيم وتتيح تسجيل الوصول عبر الإنترنت وتقدم للبعض غرفاً رقمية. وكذلك يتحرك بعضها الغرف شاغرة لأربع وعشرين ساعة بين الحجز والأخر. أما شركات تاجير أماكن الإقامة، فوضعت دورها بروتوكولات جديدة للنظافة.

ويُنغى تنظيف أماكن الإقامة جيداً قبل الإقامة فيها، ويمكنك إحضار أدوات التنظيف لتعقيم الأسطح وتحقير المزيد من راحة البال. وعلى غرار وسائل النقل، فإن سلامتك في غرفة الفندق أو المنزل المستاجر لقضاء العطلة تنحصر في النهاية في ارتداء الكمامة في الأماكن العامة وغسل اليدين بانتظام وتعقيم الأسطح كثيرة اللمس عند الوصول، فضلاً عن تجنب السفر في حالة المرض.

وانتهى الخبير إلى القول، "على الرغم من أننا مازلنا في خضم الجائحة، فإنه لا يزال بوسعنا عمل معظم الأشياء التي كنا نعملها من قبل بأمان؛ فالأمر ببساطة يكمن في الحفاظ على مسافة بيننا وبين الآخرين، والحرص على نظافة أيدينا وتغطية الوجه بالكمامة لمنع دخول الفيروس إلى الجهاز التنفسي أو خروجه منه".

عمليات تنظيف عميق لطائراتها، التي يجري تعقيمها برذاذ المطهرات الإلكترونية، الذي يظل عالماً باحزمة المقاعد والأسطح الأخرى، التي يكثر لمسها. وكذلك فإن البعض من شركات الطيران أجرت تعديلات على ترتيب الجلوس لإتاحة مسافات أطول بين الركاب.

ويطلب عدد من شركات الطيران تغطية الوجه على متن الرحلات الجوية للحماية الشخصية. ويقدم البعض للركاب مناديل معقمة يمكن استخدامها لتنظيف مساند الذراعين والمقاعد وأزرار الإضاءة ومقبض باب الحمام للمزيد من راحة البال.

ويمكن أن يكون الفندق أو المنزل المستاجر آمناً باتباع بعض التدابير وإرشادات التباعد الجسدي، علاوة على طرح عدد من الأسئلة المناسبة مسبقاً. وقبل الحجز، يجب الاطلاع على بروتوكول التنظيف المتبع في مكان الإقامة، لاسيما وأن الكثير من هذه الأماكن تكشف عن طريقتها للالتزام حدود النظافة للحفاظ على سلامة الضيوف، وذلك انطلاقاً من حرصها على الشفافية.

الجوية بسبب طبيعة دوران الهواء وتصفيته باستمرار. وقد اتخذت العديد من شركات الطيران الاحتياطات اللازمة للحفاظ على طائراتها نظيفة وآمنة للمسافرين في مساعي منع انتشار الفيروس.

وتحتوي الطائرات في هذه الأيام على مرشحات "امتصاص الجسيمات عالية الكفاءة"، المعروفة اختصاراً بالاسم "هيبا"، في حين أنها تستمد الهواء من الهواء الخارجي النظيف. وتجري شركات الطيران

الأشخاص، وهذا كله يستوجب التركيز على حماية نفسك قبل ركوب الطائرة، إلى جانب اهتمامك بالبقاء بأمان على متن الطائرة.

وتابع استشاري الرئبة والرعاية الحرجة موضحاً أنه "يقضي المحك الحقيقي كامناً في أن المسافر ليست لديه فكرة عن سيجلس بجواره، لكن الحفاظ أثناء الرحلة على ارتداء الكمامة ونظافة اليدين وتجنب لمس الوجه، يقلل الخطر". ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن معظم الفيروسات لا تنتشر بسهولة على متن الرحلات



الكمامة لا تحرم من المتعة

# عاصمة كازاخستان مدينة ساحرة بأسماء مختلفة



تراث وطبيعة

يبلغ ارتفاعها 4000 متر، وتتمتع مدينة ألماتي بصورة مغايرة تماماً للعاصمة نور سلطان المنعزلة والتي تبدو بأنها مركبة بالنسبة إلى الكثيرين.

ويمكن للسياح الاستمتاع بإطلالة رائعة من برج التلفزيون، الذي يبلغ ارتفاعه 372 متراً، حيث يمتد المشهد البديع فوق الأشجار وناطحات السحاب ليصل إلى قمم الجبال المغطاة بالثلوج، ويتهنئ السكان المحليون أي فرصة للهرب من صخب المدينة والانطلاق وسط الطبيعة الرائعة.

وفي ملعب التزلج السريع الواقع جنوب المدينة يشاهد السياح البعض من المربين وهم يصطحبون فرقمهم إلى أعلى الجبال في تمام الساعة التاسعة صباحاً، ويوجد هذا الملعب قبل جبل شيمبولك ومنتج التزلج الشهير.

وفي محطة السواقي يمكن للسياح تناول الطعام والمشروبات في المطاعم التي تقدم الأصناف العالمية مثل البيتزا واللايت ميكاتو، بالإضافة إلى الأطباق المحلية مثل بشبارماك، الذي يتم إعداده من لحم الضأن أو لحم الخيول.

ويمكن لعشاق الرياضات الشتوية الاستمتاع بها في مدينة ألماتي خلال شهور الصيف، حيث يصل التلفريك بالسياح إلى قمم الجبال التي تبلغ 3200 متر، وترتسم الابتسامة الصافية على وجوه السياح خلال جولتهم الرائعة في مدينة ألماتي.

من الرخام الأبيض، ويبلغ ارتفاع هذا العمود 91 متراً، ويرتبط باستقلال البلاد في العام 1991، ويعكس هذا النصب التذكاري الثقافة والتاريخ التقليدي لجمهورية كازاخستان، والطائر المقدس الذي يجلس على قمة النصب التذكاري هو تجسيد لميل كازاخستان الحديث إلى النمو المستمر التقدم.

**ألماتي العاصمة السابقة لكازاخستان تقع على قمم جبال تيان شان التي يبلغ ارتفاعها 4000 متر**

ويمتاز مسجد حضرة السلطان أكبر قبة في كازاخستان والتي يبلغ ارتفاعها 51 متراً، ويضم أيضاً ثمانين قباب صغيرة وأربع مآذن في أركان المسجد بارتفاع يصل إلى 77 متراً، ويعد هذا المسجد تحفة فنية رائعة يقصدها السياح من جميع أنحاء العالم، لمشاهدة الزخارف الإبداعية والزجاج الملون.

وتقع مدينة ألماتي في الجنوب الشرقي من كازاخستان، وهي أكبر مدينة في البلاد ويعيش في العاصمة السابقة حوالي 1.9 مليون نسمة، وتقع المدينة على قمم جبال تيان شان التي

إطار فولاذي أبيض، ويتم الترويج لبرج بايتيريك الذي يبلغ ارتفاعه 100 متر، بأنه يمثل شجرة الحياة الأسطورية، وتحمل هذه الإبداعات الإنشائية أسماء العديد من المهندسين المعماريين العالميين مثل كيشو كوروكاوا ونورمان فوستر.

ويمكن للسائح في عاصمة كازاخستان مضافة الرئيس السابق نور سلطان نزارباييف على ارتفاع شاهق، وذلك من خلال وضع يده اليمنى في بصمة الرئيس الحقيقية ذات الإطار الذهبي الموجودة على قاعدة التمثال، وكما يقال فإنه يضمن ذلك السعادة الأبدية.

ويرجع التنوع المعماري في عاصمة كازاخستان نور سلطان إلى مليارات الدولارات من عائدات النفط والغاز في البلاد، وعلى الرغم من أنه يعيش في العاصمة أكثر من مليون نسمة، أي ما يقرب من 10 في المئة من سكان كازاخستان، إلا أن الشوارع في نور سلطان تبدو شبه خاوية.

ويقع نصب الشعب الكازاخني في وسط العاصمة في ميدان الاستقلال، وهو معلم معماري جديد في نور سلطان، وهو عبارة عن عمود مثبت على قاعدة

نور سلطان - تزخر مدينة نور سلطان بالعديد من المعالم السياحية الرائعة، وقد تم اختيارها لتكون عاصمة كازاخستان في أواخر حقبة التسعينات من القرن الماضي، وتلالاً المدينة بالكثير من المشروعات الهندسية والإنشائية الجديدة، ويفصل نهر "إيشيم" ما بين الأحياء القديمة والأحياء الجديدة بها، وقد أصبحت هذه المدينة مركزاً محورياً للأعمال والترفيه في جمهورية كازاخستان.

وحملت هذه المدينة العديد من الأسماء، فقد كانت تسمى في الماضي "أكمولينسك"، ثم تغير اسمها إلى "زليلينوغراد" منذ عام 1961، وأطلق عليها اسم "أكمولا" في العام 1992، وحملت اسم "أستانتة" خلال العام 1998، وبدءاً من مارس 2019 أطلق عليها اسم "نور سلطان" تكريماً للرئيس نور سلطان نزارباييف.

وتزخر مدينة نور سلطان بالعديد من المنشآت والمشروعات الكبيرة، حيث تظهر الأهرامات والمعابد فوق أسطح المنازل والمراكز التجارية الكبيرة على شكل منغضة الريش، والأبراج بتصميمات جذابة، ويظهر شعار مدينة أستانة على شكل كرة ذهبية فوق

نور سلطان تكريماً للرئيس نور سلطان نزارباييف. وتزخر مدينة نور سلطان بالعديد من المنشآت والمشروعات الكبيرة، حيث تظهر الأهرامات والمعابد فوق أسطح المنازل والمراكز التجارية الكبيرة على شكل منغضة الريش، والأبراج بتصميمات جذابة، ويظهر شعار مدينة أستانة على شكل كرة ذهبية فوق