

SPORTDUIKEN NA EEN VLIEGTUIGREIS : RISICO'S

IS EEN VLIEGTUIGREIS ONGEZOND ?

Men zegt wel eens "flu after fluw" (!) of "germs with wings".

Tijdens de reis bestaat de mogelijkheid dat U in het vliegtuig veel meer infecties opdoet dan tijdens uw gehele duiktrip.

Een vliegtuig wordt volgepropt met passagiers.

Lichaam tegen lichaam, kleine cabines en soms een vrij slechte verluchting.

Dit is een klassieke voedingsbodem voor infecties zoals deze voorkomen in scholen of kazernes.

De vermoedelijke oorzaken zijn de slechte en droge kwaliteiten van de gefilterde lucht, menselijk contact, lichaam tegen lichaam in een beperkte ruimte, lange afstandsvluchten en door vele mensen het niet stipt volgen van de vaccinatie-schema's.

Wat kunt U eraan doen ?

1. Hou je handen thuis !!!

2. Honderden mensen wandelen rond in het vliegtuig en raken

alles aan. Zo verspreiden ze dan ook hun virussen of bacteriën.

Vermijd lichamelijk contact en was regelmatig uw handen met een antibacterieel middel. Breng uw handen niet naar uw ogen, neus en mond.

2. Drink vrij regelmatig, er is maar 10 tot 20 % vochtigheidsgraad in de cabine.

Door de air-conditioning verspreiden de bacteriën zich veel gemakkelijker.

Naast inname van vloeistoffen is het gebruik van een neusverstuiver met een zouterige oplossing aangewezen om de droge slijmvliezen te verhelpen.

Drink geen alcohol. Alcohol veroorzaakt een vasodilatatie met risico op bloeddrukverlaging en stimuleert de diurese.

Deshydratatie of uitdroging zal dan ook nog toenemen.

3. Wees zonder medelijden !!! Het grootste risico tot infectie is uw stoelgenoot.

Is hij ziek, vraag om verplaatst te worden.

Is het vliegtuig vol, ga wat wandelen in de gangen en "babbel" met de stewardess.

4. Sta regelmatig op. Knel uw ledematen niet om een betere bloeddorstrooming te bevorderen en zodoende een vasculair accident te vermijden.

Prettig duiken na een aangename vlucht,

Paul VANDER EECKEN