

## Възрастни хора в самолета



Лица от всяка възраст могат да пътуват със самолет, но е желателно **възрастните хора да се консултират с лекар** преди пътуването, с цел да бъде намален риска от изостряне на някои болести, породено от значителната промяна в надморската височина. Това се отнася преди всичко до хората, страдащи от сериозни **сърдечно-съдови заболявания**, проблеми с **дихателната система** или смущения в **метаболизма**.

Ето няколко съвета за възрастните хора, които планират пътуване със самолет:

### Лекарства

Лекарствата трябва винаги да Ви бъдат подръка. В случай на прилошаване, със сигурност ще ви бъдат от полза.

### Вода

По време на пътуване се препоръчва поемането на **голямо количество течности** – това би предотвратило обезводняване на организма, на което възрастните хора са два пъти по-податливи от младите.

### Движение

По време на полета е желателно от време на време да раздвижвате крайниците си, за да намалите риска от подпухването им, което се получава при продължително седене.

### **Вижте още:**

[Пътуване на деца със самолет](#)

[Хора с увреждания в самолета](#)

**Приятен полет!**