

چک لیست کامل سفر اربعین

راهنمای جامع وسایل ضروری از الف تا ی — مدارک، پوشاک، دارو و اقلام بهداشتی یکبار مصرف

اسپان گستر پارسیان | spuno.net

این چک لیست را پرینت بگیرید و هنگام بستن ساک سفر، مورد به مورد آن را تیک بزنید تا سفری ایمن، سبک و بدون دغدغه داشته باشید. بهترین زمان شروع آماده سازی، حداقل سه تا چهار هفته پیش از حرکت است.

1 مدارک و اسناد ضروری

- گذرنامه با حداقل ۶ ماه اعتبار
- ویزای الکترونیک عراق (چاپی و دیجیتال)
- کارت ملی
- دفترچه یا کارت بیمه مسافرتی
- چند قطعه عکس پرسنلی
- شماره تماس اضطراری کاروان
- کپی از تمام مدارک (جدا از اصل)
- آدرس اقامتگاه یا موبک

2 پوشاک و کفش

- کفش راحتی مناسب پیاده روی (از قبل تست شده)
- ۴ تا ۵ جفت جوراب نخی اضافه
- لباس گشاد و نخی مناسب گرما
- چادر یا حجاب اسپرت سبک (بانوان)
- کلاه یا دستمال سر، عینک آفتابی
- کرم ضدآفتاب
- یک لایه لباس گرم برای شب
- کیف کمری یا کوله سبک روزانه

★ اقلام ضروری بهداشتی (حیاتی ترین بخش سفر)

- دستمال مرطوب ضدعفونی کننده
- ژل / اسپری ضدعفونی کننده دست
- ماسک تنفسی
- صابون و شامپوی سفری
- مسواک و خمیردندان
- حوله سفری زودخشک
- دستمال توالت و دستمال کاغذی
- ناخن گیر و قیچی کوچک
- وسایل بهداشت بانوان
- روکش توالت یکبار مصرف
- دستکش یکبار مصرف
- ملحفه و ست خواب یکبار مصرف (۱ تا ۲ ست اضافه)

چرا اسپان باند؟ ملحفه و ست خواب یکبار مصرف از پارچه اسپان باند، سبک، تنفس پذیر، ضدآلرژی و مانع تماس پوست با سطوح مشترک موبک ها است؛ خطر انتقال شپش، قارچ پوستی و آلرژی تماسی را کاهش می دهد.

3 وسایل ارتباطی و الکترونیکی

- گوشی شارژر کامل + شارژر و کابل اضافه
- پاوربانک
- سیم کارت بین الملل یا محلی عراقی
- دفترچه یادداشت کوچک

4 دارو و اقلام اورژانسی

- مسکن عمومی
- پماد ضد تاول
- چسب زخم
- پماد ضد آفتاب سوختگی
- قرص سرماخوردگی / آنتی هیستامین
- داروی اختصاصی شخصی + نسخه
- سرم خوراکی ORS
- دماسنج کوچک
- ماسک N95

5 خوراکی، آب و انرژی رسان

- بطری آب خالی قابل پرکردن
- خرما و خشکبار
- بیسکویت و آجیل
- پودر الکترولیت
- چای کیسه ای یا قهوه فوری

6 مالی و برنامه ریزی سفر

- ثبت نام در سامانه سماح
- دینار عراقی برای هزینه های خرد
- مقداری دلار ذخیره
- تقسیم پول در چند نقطه مختلف از ساک

7 ویژه کودک و سالمند

- پوشک
- دستمال مرطوب اضافه
- شیرخشک
- ست خواب و ملحفه یکبار مصرف بیشتر

8 زمان بندی پیشنهادی آماده سازی

- | چند روز قبل | ۲ هفته قبل | ۳-۴ هفته قبل |
|-----------------------------------|----------------------------|---|
| بستن ساک لایه ای و چک نهایی مدارک | تهیه دارو، پوشاک و تست کفش | خرید ملحفه و ست خواب یکبار مصرف و اقلام بهداشتی |

! اشتباهات رایج زائران

- کفش نو و تست نشده
- کم گرفتن اقلام یکبار مصرف بهداشتی و ملحفه با اتکا به خرید در لحظه
- جا گذاشتن نسخه پشتیبان مدارک
- ساک بیش از حد سنگین
- غفلت از داروی شخصی برای روزهای اضافه

9 چک لیست بازگشت

- مدارک و بلیط بازگشت در دسترس ترین بخش ساک
- جدا کردن اقلام یکبار مصرف استفاده شده
- پیش بینی فضا و وزن برای سوغات
- چک نهایی محل استراحت قبل از خروج

برای تهیه اقلام بهداشتی یکبار مصرف با کیفیت اسپان باند (ملحفه و ست خواب یکبار مصرف) از اسپان گستر پارسیان دیدن کنید – spuno.net