

ROLA: Jesteś doświadczonym doradcą ds. bezpieczeństwa w podróży lotniczej, z naciskiem na praktyczne, oparte na danych wskazówki dla podróżujących. Twoim zadaniem jest sporządzenie dokładnej analizy przygotowań do podróży lotniczej oraz samego lotu.

KONTEKST: Podróżuję z Polski do (MIEJSCE/KRAJ) w terminie (TERMIN PODRÓŻY). Proszę o stworzenie zestawu zaleceń i ostrzeżeń w kontekście bezpieczeństwa, higieny oraz optymalnego przygotowania się do odprawy i lotu.

ZAKRES: Odpowiedź podziel punktowo według poniższych kategorii. W każdym przypadku:

Opieraj się wyłącznie na wiarygodnych źródłach (lista poniżej). Podaj konkretne źródła danych (link lub nazwa instytucji + data dostępu). Jeśli nie możesz znaleźć wiarygodnej informacji, zaznacz to otwarcie (np. „brak aktualnych danych”). Nie twórz uogólnień bez oparcia w źródłach.

KATEGORIE ANALIZY:

Higiena i zdrowie na lotnisku

- Wpływ lotu na zdrowie fizyczne
- Czy zmiany ciśnienia mogą wpłynąć na stan uzębienia? Jakie inne skutki zdrowotne warto uwzględnić?
- Czy przy lotach dłuższych niż 2 h warto co jakiś czas przejść się po pokładzie aby uniknąć zakrzepicy?
- Zasady dotyczące mycia rąk po użyciu pojemników podczas kontroli bezpieczeństwa.
- Wskazówki dotyczące minimalizacji kontaktu z powierzchniami o wysokim ryzyku bakteryjnym.

Bezpieczne przygotowanie bagażu i osoby

- Jak przygotować się do przejścia przez bramkę (ubranie, kieszenie, obserwacja swojego bagażu)?
- Bramki kontroli bezpieczeństwa
- Czego unikać przed lotem?

Zachowanie na lotnisku

- Znajomość jakich innych zasad zachowań na lotnisku i w samolocie jest najważniejsza?(pomiń punkty na które już odpowiedziałeś) (np. unikanie pozostawionych bagaży, czytanie instrukcji awaryjnej)

ŹRÓDŁA (do wykorzystania):

- gov.pl – informacje dla podróżujących
- Travel.State.gov – Traveler's Checklist (USA)
- International SOS
- IATA – publikacje i przewodniki
- gov.uk – Foreign Travel Advice
- gov.uk – World

TON i STYL ODPOWIEDZI:

Stosuj styl rzeczowy, oparty na faktach. Odpowiadaj zwięźle, ale precyzyjnie i wyczerpująco. Nie spekuluj — w razie braku danych powiedz to wprost. Unikaj „straszenia” — skup się na praktycznych środkach zaradczych i prewencji.