

چک‌لیست سریع سفر تنها — امنیت در سفر (قابل چاپ)

قبل از حرکت

☐ مقصد رو بررسی کن (وضعیت امنیتی، اعتراضات، ریسک‌های محلی) —

☐ هشدارها و توصیه‌های رسمی رو چک کن

(Travel Advisories) — U.S. Department of State / سامانه‌های مشابه کشور خودت

☐ واکسین و نیازهای بهداشتی رو بررسی کن و با مرکز سلامت مسافران مشورت کن

(Health'CDC — Traveler)

☐ بیمه سفر با پوشش پزشکی بین‌المللی و تخلیه پزشکی بگیر (مثلاً بیمه مسافرتی سامان)

مدارک و اطلاعات مهم

☐ کپی پاسپورت، ویزا، بیمه و کارت‌های بانکی: یک نسخه چاپی + یک نسخه دیجیتال رمزگذاری شده.

☐ اطلاعات سفارت/کنسولگری مقصد و شماره‌های اضطراری محلی رو ذخیره کن.

☐ یک نفر از خانواده/دوست رو از برنامه سفر باخبر کن و موقعیت رو بهش به اشتراک بذار.

بسته‌بندی (پراز چیزای کاربردی، نه علافی)

☐ پاوربانک و شارژرها

□ داروهای شخصی و نسخه پزشکی (در صورت نیاز)

□ قفل چمدان و کیف ضدسرقت / کمربند پول (money belt)

□ چراغ‌قوه کوچک، یک کپی از برنامه سفر، و یک کارت با آدرس هاستل/هتل به زبان محلی

ارز و کارت‌ها

□ کارت بانکی بین‌المللی فعال (چقدرم که داریم!) + مقداری پول نقد محلی (در دو جا نگهدار)

□ تراکنش‌ها رو روزانه چک کن؛ از ATM‌های داخل شعب یا فروشگاه‌های معتبر استفاده کن.

اقامت و ورود

□ رزرو از پلتفرم‌های معتبر و خواندن کامنت‌ها (Booking, Hostelworld و غیره).

□ اگر هاستل میری، از لاکر داخلی استفاده کن یا اتاق خصوصی بگیر.

□ زمان ورود به شهر: در ساعات خیلی خلوت یا خیلی دیر تنها پیاده‌روی نکن.

رفت و آمد محلی

□ از تاکسی‌های رسمی یا اپ‌های معتبر استفاده کن؛ قبل از سوار شدن شماره پلاک رو چک کن و مکان رو با

یک نفر به اشتراک بذار.

□ از مسیریابی آنلاین و نقشه‌های دانلودشده استفاده کن تا در صورت دسترسی نداشتن به اینترنت گم نشی.

روابط اجتماعی و آشنایی با دیگران

- ☐ برای آشنایی اول تو مکان‌های عمومی بمان (کافه، لابی، فضای عمومی هاستل).
- ☐ اطلاعات حساس (آدرس دقیق، مقدار پول، برنامه کامل) رو زود نگو.
- ☐ اگر حس بدی داشتی، مودبانه اما قاطعانه فاصله بگیر؛ حس درونی‌ات معمولاً درست می‌گه.

امنیت دیجیتال

- ☐ از VPN معتبر در شبکه‌های عمومی استفاده کن (توصیه‌های Europol و مراکز امنیت سایبری).
- ☐ لوکیشن زنده و پست‌های مکان‌نما رو تا بعد از ترک محل منتشر نکن.
- ☐ فعال‌سازی رمز عبور قوی و احراز هویت دو مرحله‌ای برای ایمیل و حساب‌های مالی.

اگر مشکلی پیش اومد (چک اضطراری)

- ☐ شماره اضطراری محلی رو بگیر و سریع تماس بگیر.
- ☐ اگر چیزی دزدیده شد یا تعرض شد، فوراً به پلیس گزارش بده و بعد سفارت/کنسولگری رو مطلع کن (گزارش رسمی برای بیمه لازمه).
- ☐ در صورت نیاز به درمان فوراً به مرکز درمانی معتبر مراجعه کن و بیمه‌نامه رو همراه داشته باش.

چک نهایی قبل از خروج از محل

☐ مدارک اصلی و پول تو کیف امن باشه.

☐ موبایل و پاوربانک شارژ داشته باشن.

☐ یکی از دوستا/خانواده مکانت رو می دونن و ساعت تقریبی برگشتت رو اطلاع دارن.

ذهنیت و رفتار (دو خط ملایی)

☐ توی تعادل بمون: محتاط باش اما اجازه نده ترس جلوی تجربه‌هات رو بگیره.

☐ چند عبارت کاربردی به زبان محلی یاد بگیر — هم به کمکت میان هم احترام میذارن.

رابطینو رو به دوستات معرفی کن