



## Pendant votre voyage

### Durée du vol :

Paris - Tirana 6 heures 20 (aucun vol direct)  
Pas de décalage horaire

### Climat :

le climat est de type méditerranéen dans les plaines et sur la côte. Il est plus rude à l'intérieur du pays. Les hivers sont doux et pluvieux sur les plaines côtières et sont rigoureux en altitude

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de météo France <http://monde.meteofrance.com> et le site de worldweather : <http://worldweather.wmo.int/>

Nous vous proposons quelques conseils afin de limiter la survenue de désagréments pendant votre vol.

#### CONSEILS AFIN DE LIMITER LA SURVENUE DE DÉSAGRÉMENTS PENDANT VOTRE VOL

<b>Pendant votre voyage aérien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Portez des vêtements amples</li><li>&gt; Marchez (dès l'attente en salle d'embarquement) si possible au moins 5 minutes par heure</li><li>&gt; Évitez le port sur les cuisses d'objet pesant (ordinateur portable...)</li><li>&gt; Évitez de croiser les jambes</li><li>&gt; Evitez la prise de somnifères</li><li>&gt; Hydratez vous</li><li>&gt; Évitez les boissons gazeuses et alcoolisées</li><li>&gt; En prévention d'otite barométrique, pendant le décollage et l'atterrissage, avalez votre salive ou baillez ou mâchez un chewing-gum fréquemment.</li></ul> <p>Cas particuliers :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Femmes enceintes : pas de voyage au-delà de 7 mois et demi de grossesse</li><li>&gt; Si vous êtes porteur d'une maladie chronique, pensez à prendre vos médicaments</li><li>&gt; Si vous êtes porteur d'une insuffisance veino-lymphatique, le port de chaussettes, bas ou collants (classe 2) est recommandé voire un traitement préventif, demandez conseil à votre médecin avant le départ</li></ul> <p>Si le vol dure plus de 3 heures :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Pensez à changer fréquemment de position</li><li>&gt; Évitez le port de lentilles sur vos yeux, privilégiez le port de lunettes de vue</li></ul>
------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------