



Nepogrešljiva na dopustu

MALA LEKARNA za vse težave

Ko se odpravljamo na počitnice ali potovanje, naj bo sestavni del prtljage tudi **potovalna lekarna**. Zdravila, medicinske pripomočke in druga sredstva v osebnem zdravstvenem kovčku bomo izbrali glede na naše zdravje, trajanje in kraj potovanja in glede na razvitost zdravstvene službe države, v katero potujemo. Vse skupaj nam bo vzelo nekaj časa, vendar si z upoštevanjem najnujnejših opozoril in z ustrezno potovalno lekarno lahko zagotovimo, da nam bo potovanje ostalo v lepem spominu.

Poiščite strokovni nasvet!

Potovalno lekarno je treba pripraviti še posebej skrbno, kadar se na pot odpravljajo kronični bolniki, otroci, nosečnice ali doječe matere. Pred potjo v eksotične kraje poiščite nasvete pri osebnem zdravniku, na Inštitutu za varovanje zdravja ali na območnem zavodu za zdravstveno varstvo. Na območnih zavodih za zdravstveno varstvo delajo ambulanze za potnike, kjer vas

ruta, pinceta za klope, termometer.

- Zdravila, ki vam jih predpiše vaš osebni zdravnik in jih morate redno jemati. V nekaterih državah ob prehodu državne meje zahtevajo posebno potrdilo o jemanju zdravil, o čemer se ravnajte tako lahko pozanimajte pri svojem zdravniku.

- Zdravila za samozdravljenje manjših zdravstvenih težav; tablete proti potovalni slabosti, rehidracijska sol za nadomeščanje vode in soli pri driski, bruhanju, močnem znojenju in večjih fizičnih naporih.

- Zdravila pri zastrupitvi s hrano in pri driski.

- Zdravila za zdravljenje alergijskih težav, če ste občutljivi za sonce, pike insektov, ožigalkarje in nekatere vrste hrane.

- Zdravila za zniževanje povišane telesne temperature, zdravljenje bolečih mišic in sklepov, glavobola in zobobola.

- Zdravila za lajšanje želodčnih težav.

- Odvajala.

- Zdravila za vneto grlo.

Nikar ne pozabite na veljavno kartico zdravstvenega zavarovanja ali zdravstveno zavarovanje za tujino.



bodo cepili oziroma z zdravili zaščitili pred nalezljivimi boleznimi in vas posebej opozorili in pripravili na vse možne zdravstvene zaplete.

- Pri Zavodu za zdravstveno zavarovanje Republike Slovenije se pozanimajte, kaj je dobro vedeti o zdravstvenem zavarovanju, preden se odpravite na pot.

- Na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja (<http://www.ivz.si>), Svetovne zdravstvene organizacije (<http://www.who.int/en/>) in Evropskega centra za nadzor bolezni (<http://ecdc.europa.eu>) se lahko pozanimate o splošnih zdravstvenih podatkih kraja, v katerega boste odpotovali.

- Največ podatkov o vseh potrebnih cepljenjih boste našli na spletni strani Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana (<http://www.zdravinapot.net/>).

Kaj sodi v potovalno lekarno?

- Varovalni pripravki za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem, pripravki za nego po sončenju in za lajšanje težav pri sončnih in drugih opeklinah.

- Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopotov in drugih insektov ter hladilni pripravki za blaženje težav po piku.

- Osnovna sredstva za prvo pomoč. Med opremo za prvo pomoč sodijo razkužilo za rane, mazilo za rane, sterilna gaza, povoji, vodoodporni oblizli, škarje, pinceta, varnostne zaponke, trikotna



Higienski ukrepi

Ko greste na počitnice, se morate zavedati, da drugačne bivalne in podnebne razmere običajno zdravju niso pogodu. Da vas ne bi začelo črvičiti v želodcu, morate predvsem pazljivo uživati hrano in pijačo. Skrbno si umivajte roke s toplo vodo in milom ali si jih razkužite z alkoholnim razkužilom, v obliki robčkov ali raztopine. Pijte le vodo in pijačo iz originalne embalaže. Pri uživanju hrane pa je za varstvo pred črevesnimi boleznimi dobro upoštevati pravilo; skuhaj, olup ali pusti.

Najpogostejše bolezni

Med boleznimi v tujih krajih so najpogostejše ravno črevesne nalezljive bole-

zni in med temi je na prvem mestu potovalna driska. Potovalno drisko lahko povzroči spremenjen način prehrane, včasih pa so vzrok tudi virusi, bakterije, zajedavci in glivice. Drisko pogosto staknejo ljubitelji rib in školjk. Med črevesne bolezni spadajo še hepatitis A, tifus, kolera in otroška paraliza. Za vse naštetih bolezni je značilno, da se pojavljajo v krajih z nizkim higienskim standardom.

Bolezni, ki jih prenašajo insekti, so malarija, rumena mrzlica in denga. Naštete bolezni prenašajo komarji, mušice in glodavci, za zdaj pa se lahko cepite le zoper rumeno mrzlico in malarijo. Zaščitite se z močnimi repelenti ter z zaščitnimi mrežami.

Kapljične nalezljive bolezni se prenašajo med ljudmi po zraku, s kapljicami, zaradi kašlja, kihanja ali govora. Izmed vseh povzročiteljev zadnje čase največ skrbi nova (t. i. prašičja) gripa, pred katero se lahko na poti, oziroma v kritičnih krajih, zaščitite z dosledno higieno, z izogibanjem zaprtim prostorom in z vzdrževanjem dobre telesne odpornosti. Prvih sedem dni po prihodu domov pozorno spremljajte svoje počutje in ob morebitnem prehladu, bolečinah v žrelu in mišicah ter glavobolu obiščite zdravnika.

Bolezni, ki se širijo z okuženo krvjo in s spolnimi odnosi, so razširjene po vsem



Stran / Page: 44

Doseg / Reach: 127000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 390 cm2

2 / 2



svetu, le nekatere lahko preprečite s cepljenjem, za večino pa velja upoštevanje osnovne zaščite pred okužbo, se pravi uporaba osebne, higienskega pribora in pri spolnih odnosih zaščita s kondomom.

Višinska bolezen se običajno pojavi nad 2500 metri nadmorske višine. Znaki, kot so slabost, bruhanje, težave s koncentracijo, opozarjajo, da je treba vzpon prekiniti, v nasprotnem primeru lahko postane bolezen smrtno nevarna.

Na morju pa vas lahko neprijetno preseneti morska bolezen, ki se pokaže s splošnim slabim počutjem, slabostjo in bruhanjem. Po dveh, treh dneh se telo na drugačne okoliščine navadi, v tem času pa je pomembno, da uživate veliko tekočine, odpovedati se je treba alkoholu.

Na odročne kraje ne hodite sami, saj vas vedno lahko neprijetno preseneti pik škorpijona ali kače. V tem primeru ud nad pikom narahlo povežite, lahko tudi z robcem, pasom, in ga podprite z opornico. Iztisnite kri, kolikor je je mogoče, skupaj s strupeno slino. Na pičeno mesto dajte hladen obkladek, povežite s sterilnim povojem in pojdite takoj k zdravniku.