



BREZSKRIBNO NA POT

Ko se odpravljamo na dopust ali potovanje, je sestavni del prtljage tudi potovalna lekarna, v katero poleg osnovnih sredstev prve pomoči sodijo tudi zdravila in drugi izdelki, ki olajšajo morebitne težave na poti. Pred potovanjem moramo poskrbeti tudi za potrebna cepljenja in za zdravstveno zavarovanje.



Zdravila, medicinske pripomočke in druga sredstva v osebni potovalni lekarni izberemo v skladu s svojo starostjo in zdravstvenim stanjem, obliko in trajanjem potovanja, krajem potovanja, razvitostjo tamkajšnje zdravstvene službe in dostopnostjo medicinske oskrbe. Potovalno lekarno je treba pripraviti še posebno skrbno, če se na pot odpravljajo tudi kronični bolniki, otroci, nosečnice ali doječe matere. Pred potjo v eksotične kraje je priporočljivo obiskati svojega osebnega zdravnika, Inštitut za varovanje zdravja ali območni Zavod za zdravstveno varstvo (ZZV), kjer delujejo ambulante za potnike, v katerih izvajajo cepljenja in kemoprofilakso pred nalezljivimi boleznimi.

Preden se odpravite na počitnice, preverite:

- da imate potrjeno zdravstveno kartico;
- ali je za potovanje v tujino potrebno kako posebno potrdilo ali dodatno zdravstveno zavarovanje. Prepričajte se, kaj vam zagotavljajo osnovno evropsko zavarovanje in dodatna (komercialna) zavarovanja za tujino;
- ali je potrebno preventivno cepljenje oziroma zaščita z zdravili. Podatke o tem dobite na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja (www.ivz.si) ali v najbližjem Zavodu za zdravstveno varstvo, kjer vas bodo tudi cepili;
- vsebino potovalne lekarnice;

Če imate kakršnekoli zdravstvene težave (npr. kronično bolezen ...) ali drugo posebno zdravstveno stanje, preverite pri svojem osebnem zdravniku, ali vam, glede na vaše zdravstveno stanje in izbiro destinacije svetuje potovanje, dal pa vam tudi posebna priporočila.

Kaj sodi v potovalno lekarno?

Izdelki za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem, pripravki za nego po sončenju in za lajšanje težav pri sončnih ali drugih opeklinah. Izdelki naj imajo visok zaščitni faktor

(več kot 15), biti morajo voodoporni, vsebujejo naj UVA- in UVB-filte, za potovanja v kraje z ozonsko luknjo (npr. Avstralija) pa tudi UVC-filte.

Sredstva za zaščito pred piki klopot, komarjev in drugih žuželk ter pripravki za lajšanje težav po piku.

Prva pomoč

Med opremo za prvo pomoč sodijo razkužilo za rane, mazilo za rane, sterilna gaza, povoji, voodoporni obliži, škarje, pinceta, varnostne zaponke, trikotna ruta, pinceta za klope, termometer.

Zdravila, ki jih morate redno jemati.

Pred potovanjem obiščite zdravnika, da vam bo predpisal dovolj zdravil, ki jih morate redno jemati. V nekaterih državah ob prehodu državne meje zahtevajo posebno potrdilo o jemanju zdravil, zato zdravnika vprašajte tudi, ali je takšno potrdilo potrebno za zdravila ali pripomočke, ki jih uporabljate.

Zdravila za samozdravljenje manjših zdravstvenih težav:

- tablete proti potovalni slabosti;
- zdravila, ki jih uporabljamo pri zastrupitvi s hrano in driski;
- rehidracijska sol za nadomeščanje izgubljenih soli in vode pri driski, bruhanju, močnemu znojenju in hujših telesnih napörih;
- zdravila za ublažitev alergijskih težav, če ste preobčutljivi oz. imate alergijo na sonce, pike žuželk in ožigalkarjev ali hrano;
- zdravila za zniževanje povišane telesne temperature;
- zdravila za odpravljanje bolečin (glavobol, zobobol ipd.);
- zdravila za lajšanje želodčnih težav;
- odvajala za primer zaprtja;
- zdravila za vneto grlo.

Shranjevanje in varnost

Tudi na potovanju upoštevajte navodila o primernem shranjevanju zdravil. Praviloma je treba zdravila hraniti pri sobni temperaturi (do 25 °C). Če je temperatura v prevoznih sredstvih višja, je najbolje, da zdravila med potjo hranite v hladilni torbi. Tudi za vsebino priročne potovalne lekarne kot tudi za vsa zdravila, ki jih hranite doma, veljajo splošna opozorila: hranite jo zunaj dosega otrok ter preverite rok uporabe zdravil in drugih pripomočkov, tudi izdelkov za zaščito pred soncem.

Zdravstveno zavarovanje v tujini

V državah članicah EU, Evropskega gospodarskega območja ter v Švici, na Hrvaškem in v Makedoniji slovenske zavarovane osebe uveljavljajo nujne oziroma potrebne zdravstvene storitve z evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja. V Bosni in Hercegovini uveljavljajo nujne zdravstvene storitve s konvencijskim potrdilom. Nujne zdravstvene storitve so tiste, ki jih ni mogoče odložiti, ne da bi bilo s tem ogroženo življenje ali zdravje osebe. Storitve, ki niso nujne, boste morali plačati. Na osnovi evropske kartice zdravstvenega zavarovanja in spremnega dopisa z izpisom osebnih podatkov, ki je priložen evropski kartici, uveljavljate nujne zdravstvene storitve neposredno pri zdravnikih ali zdravstvenih ustanovah, ki so del javne, državne zdravstvene mreže. Nujnost storitev ugotavlja zdravnik, ki sprejme osebo na zdravljenje. Uveljavljanje zdravstvenih storitev je v vsaki državi nekoliko drugačno (več infor-

macij dobite na Zavodu za zdravstveno zavarovanje in na spletni strani www.zzzs.si). Tako utegneta biti v posamezni državi upravičeni do nujnih zdravstvenih storitev, ne pa tudi do prevoza v domovino. V nekaterih državah lahko obiščete zdravnika, vendar morate obisk plačati, s potrdilom o zdravljenju oziroma računom pa potem zaprosite za povrnitev plačanega zneska. S sklenitvijo komercialnega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini dobite možnost uveljavljanja nujnih zdravstvenih storitev mimo postopka iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ter druge dodatne ugodnosti. Tovrstna zavarovanja lahko sklenete za različna obdobja pri različnih zavarovalnicah. Ko je ta del priprave na pot končan, pa se le odpravite brezskrbno na pot. .

Nives Pustavrh
Foto: JupiterImages