



**PREVENTIVA ▶ Vsako potovanje naj spremlja  
priročna potovalna lekarna z nujnimi pripravki**

# Skušajte tegobe raje preprečiti kot pa zdraviti

Nekateri so na letovanje že odpotovali, drugi bodo te dni. Kamorkoli se boste podali, potrebujete skrbno pripravljeno prtljago. Del slednje naj bo priročna potovalna lekarna, saj morajo biti pri roki tudi nujna zdravila in medicinske potrebščine, ki bodo v pomoč, če se ranite, ali če se iznenada pojavijo prvi znaki lažjih obolenj. Ta so lahko posledica nespametnega, morda prelahkomiselnega dopustovanja. Gre za potrebščine, ki pripomorejo, da se dopust ne skazi.

JASNA ARKO

Manjše nezgode se dogajajo na vsakem koraku, lahko tudi pri pohodništvu, kopanju, na sprehodu, na daljšem popotovanju. Zato je nujno, da so pri roki najnujnejši pripomočki za oskrbo prask, opeklin, odrgnin ... Včasih je potovanje povezano tudi z glavobolom, slabostjo. Preprih in klimatske naprave lahko sprožijo prehlad, bolečine v grlu, obisk v neznanem kraju pa - ob poskušanju krajevnih specialitet - tudi prebavne težave in driske.

## Temeljni napotki

Za vse navedene priložnosti naj bi imeli v potovalni lekarni prve pripomočke, ki olajšajo potovanje in dopustovanje, saj v nekaterih krajih tudi lekarne niso goste posejane, še težje je najti zdravnika.

Preden se odpravite na počitnice, je treba preveriti, ali je zdravstvena kartica potrjena (če boste letovali v Sloveniji) in si oskrbeti evropsko zdravstveno kartico oziroma ustrezno potrdilo o zdravstvenem zavarovanju, če potujete v tujino. Če organizator potovanja svetuje dodatno zdravstveno zavarovanje, si ga priskrbite.

Že ob izbiri kraja letovanja se pozanimajte, ali je potrebno cepljenje proti nalezljivim boleznim. Cepite se pravočasno, da boste prejeli vse predpisane odmerke cepiv. Če je priporočeno vzeti s seboj posebna zdravila, se o tem pozanimajte v inštitutu za varovanje zdravja (IVZ) in si zdravila pred odhodom tudi priskrbite.

## Previdno z zdravili

Kronični bolniki in družine z majhnimi otroki naj se o vsebini osebne potovalne lekarne posvetujejo z osebnim zdravnikom in pediatrom. Upoštevati je treba tudi navodila o primernem shranjevanju zdravil. Kot je znano, naj bi jih shranjevali pri sobni temperaturi - do 25 stopinj Celzija.

Temperatura v prevoznih sredstvih je lahko precej višja, zato je najbolje, da zdravila na poti hranite v posebni hladilni torbi. Če potujete z letalom, naj bodo zdravila v ročni prtljagi.

Ali je to dovoljeno, povprašajte letalskega prevoznika. Posamezna zdravila je treba hraniti na hladnem (na primer inzulin, zato so v lekarnah na voljo posebne torbice z vstavljenim hladilnim vložkom.

## Priročna lekarna

Priročna potovalna lekarna naj bo kos prtljage, ki jo shranite tako, da ne bo dostopna majhnim otrokom. Preden jo pripravite, skrbno preverite rok uporabe zdravil in drugih pripomočkov. Med slednje sodijo tudi izdelki za zaščito pred soncem. Ne smemo namreč pozabiti, da so ti pripravki, če so nas na plaži spremljali že lani, že zato, ker so odprti in smo jih imeli na vročini, spremenili kemično sestavo, zato so lahko neučinkoviti. Bolje je torej kupiti nove.

Kronični bolniki morajo vzeti na letovanje zdravila, ki jih morajo jemati vsak dan - zaloga naj za-

došča za toliko dni, kot boste letovali. Med nujne potrebščine sodijo izdelki za oskrbo odrgnin in manjših ran - sredstvo za dezinfekcijo (raztopina ali dezinfekcijski robčki), sterilne gaze, povoji, lepilni trak, obliži različnih velikosti, po možnosti manjše škarjice (preverite pri letalskem prevozniku, ali smejo biti del prtljage). Priporočeno je, da je del lekarne tudi termometer za merjenje povišane telesne temperature, shranjen tako, da se ne more poškodovati.

Na pot naj bi vzeli tudi sredstvo za zaščito pred komarji, klopi in drugimi insekti. Med sredstvi za zaščito pred soncem naj bo tudi pripravek z dovolj visokim zaščitnim faktorjem (zlasti za zelo izpostavljene dele telesa, med njimi so obraz, ušesa, usta), saj se boste le tako izognili neljubim opeklinam. Ne pozabite na emulzijo po sončenju oziroma po kopanju, ki ima blažilni učinek.

Med nujnimi zdravili sodi v potovalno lekarno vsekakor analgetik - antipiretik za znižanje povišane telesne temperature in za lajšanje bolečin. Zelo priporočljivi so še medicinsko oglje, kapsule proti driski in oralna rehidracijska sol za lajšanje težav pri driski. Med priporočenimi zdravili so po nasvetu lekarnarjev še zdravilo proti zaprtju, zdravilo proti zgagi in želodčnim težavam, tablete zoper slabost in bruhanje na potovanju, tablete zoper prehlad in boleče grlo, kapljice za nos, mazilo zoper boleče in otečene roke ter noge.

Še pomemben nasvet: preberite navodila za uporabo, ki so priložena vsakemu zdravilu posebej.

Stran / Page: 11

Doseg / Reach: 66000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 593 cm<sup>2</sup>

2 / 2

