

Za bezbrižno putovanje uvijek je dobro nositi sa sobom svoju malu putnu ljekarnu u kojoj će se naći lijekovi, pribor za prvu pomoć, flasteri i zavoji za obradu rane, kao i sredstva za osobnu higijenu.
Ako ste na terapiji lijekovima, pobrinite se da prije putovanja pribavite dovoljnu količinu lijekova i drugi potreban pribor. Također obavezno ponesite medicinsku dokumentaciju i popis lijekova koje uzimate.

Lijekovi

- **Lijekovi protiv alergije.** Lijekovi protiv alergije uzimaju se prema preporuci liječnika, u dozi, vremenu i na način kako je to odredio liječnik. Osobe koje otprije imaju iskustvo s alergijom na sunce, u dogovoru s liječnikom, mogu započeti s uzimanjem lijeka i par dana prije izlaganja suncu, no za te je osobe najbolje u potpunosti izbjegavati sunce.

- **Analgetici i antipiretici.** Lijekovi koji istodobno smanjuju bol i snižavaju temperaturu obavezno moraju biti dio svake putne ljekarne. To su lijekovi koji sadržavaju npr. paracetamol, acetilsalicilnu kiselinu ili ibuprofen.

- **Tablete protiv bolesti kretanja.** Ukoliko ste skloni mučnini i povraćanju tijekom putovanja, na put obavezno ponesite antiemetike. Tablete se uzimaju pola sata prije vožnje i mogu se uzeti više puta na dan.

- **Sredstva protiv proljeva i zatvora.** U ljetnim mjesecima česte su viroze koje uzrokuju proljev. Ako dođe do proljeva, savjetuje se nastaviti s normalnom prehranom uz izbjegavanje hrane koja sadržava puno vlakana. Za obnovu crijevne flore dobro je koristiti probiotičke preparate na bazi mliječnih bakterija. Za zatvor se koriste čepići i čajevi (biljka senna).

- **Zaštita od insekata.** Sredstva za zaštitu od insekata (repelenti) primjenjuju se nanošenjem na kožu, djeluju do tri sata, nakon čega se ponovno nanose. Proizvode se u obliku losiona, mlijeka, stikova ili flastera, a ako s vama putuje i dijete, treba paziti da je sredstvo koje kupujete prilagođeno dobi djeteta.

- **Sredstva nakon uboda insekta.** Sredstva koja se primjenjuju nakon uboda insekta su obično gelovi koji ugodno hlade, a imaju i dodatak tvari koja sprječava crvenilo, oteklinu i svrbež. Ona se primjenjuju i nakon opekotina od morskih žarnjaka (meduza, vlasulja), a pomažu i ako dođe do opeklina od sunca.

- **Sredstva za zaštitu kože.** Najbolja zaštita kože je izbjegavati boravak na suncu, nositi šešir i laganu udobnu odjeću koja pokriva kožu. Ako se odlučite izlagati suncu, neophodna su vam sredstva za zaštitu kože od sunca s visokim faktorom zaštite (SPF 15 i više) te hidratantni losion ili mlijeko koji će nakon sunčanja koži vratiti vlagu.

- **Kapi protiv crvenila i suhoće očiju.** Tijekom putovanja i na odmoru, nadraženost očiju mogu izazvati klimatizacijski sustavi (u automobilu, hotelu ili sl.) kao i pelud različitih biljaka. Iste kapi koriste se i za vlaženje tijekom nošenja svih vrsta leća.

- **Sprječavanje dehidracije.** Tijekom proljeva, povraćanja, visoke temperature ili intenzivnih znojenja iz organizma se, osim tekućine, gube i soli (elektroliti) koje je neophodno nadoknaditi. Stoga na putovanju treba imati prah s kojim se može napraviti otopina za oralnu rehidraciju kojom se nadoknađuju i tekućina i soli.

- **Čepići i kapi za uši.** Osobama koje imaju problema sa začepljenjem uha prilikom

kupanja, čepići će spriječiti prodor vode, a ukoliko voda dospije u uho, najbolje je uho isprati kapima za sušenje uha. Ukoliko ipak dođe do upale uha, nos treba kapati kapima za nos kako bi se smanjio pritisak na uho, a ako to ne pomogne, treba potražiti liječničku pomoć.

Pribor za prvu pomoć

Flasteri (vodootporni), zavoji, dezinficijens, antiseptik isterilne komprese. Važno je imati na putovanju škarice i pincetu, posebno ako se vrijeme provodi u prirodi. Za prvu pomoć kod **ogre botina ili manjih posjekotina**
, ranu prvo treba dobro isprati sa sredstvom za čišćenje rana, a potom treba zaštititi flasterom ili gazom. Ukoliko je posjekotina dublja ili veća, najbolje je potražiti pomoć liječnika.

Medicinska dokumentacija

Obavezno ponesite iskaznicu zdravstvenog osiguranja (osnovnog i dopunskog). Ako bolujete od neke bolesti i uzimate lijekove, sa sobom obavezno ponesite medicinsku dokumentaciju i popis na kojem čitko piše sastav i ime lijeka koji morate uzimati. Također ponesite broj telefona svog obiteljskog ili specijalističkog liječnika.

16.07.2009.

