

Međunarodna putovanja su zabavna i uzbudljiva. Međutim, svaki putnik treba biti svjestan određenih stvari koje im mogu upropastiti putovanje. Od cijepljenja do loše kvalitete vode, valja razmotriti niz stvari. Prije putovanja važno je planirati unaprijed i posjetiti liječnika radi eventualnih cijepljenja koje treba prethodno obaviti.

### **Plan zdravlja:**

- Potražite svog liječnika najmanje 6 tjedana prije odlaska. Možda će vam trebati imunizacija ili cijepljenje za područja koja posjećujete.
- Obavite liječničke i stomatološke preglede prije vašeg putovanja.
- Saznajte više o lijekovima koje ćete možda trebati uzeti sa sobom.
- Saznajte što će vam plaćati zdravstveno osiguranje ako posjetite liječnika dok ste u drugoj zemlji.

- Nosite dovoljno svojih redovnih lijekova u originalnim spremnicima.
- Imajte i dodatne recepte za lijekove.
- Donesite recepte za naočale.
- Po potrebi nosite narukvicu s medicinskim podacima.
- Ponesite komplet za prvu pomoć. Nisu potrebne sve navedene stavke u nastavku.

### **Komplet za prvu pomoć:**

- Vaše lijekove na recept u originalnom spremniku.
- Lijek protiv proljeva i uznemirenog želuca.
- Antibiotik na recept koji možete uzimati za slučaj da vam se proljev proljeva.
- Lijek bez recepta za nelagodu želuca.
- Antacid za probavu.
- Lijekovi protiv kašlja i prehlade.

- Lijekovi protiv bolova (aspirin, acetaminofen, naproksen ili ibuprofen).
- Sredstva protiv dekonogena i antihistaminici za alergije.
- Antibiotička mast.
- Ljepljivi zavoji.
- Hidrokortizon krema.
- Moleskin za blistere.
- Sunčana krema sa faktorom zaštite od sunca (SPF) od najmanje 15 i balzam za usne.
- Lijek protiv bolesti pokreta (dimenhidrinat).
- Ostali lijekovi za mučninu i visinsku bolest (prometazin i acetazolamid).
- Škare, pinceta, škare za nokte, džepni nož, termometar i ogledalo.
- Ručne maramice i sredstva za čišćenje.

## **Razmislite što ćete jesti dok putujete.**

Ako idete u zemlju s povećanim rizikom od proljeva putnika, planirajte jesti pažljivo.

- Vruća, dobro kuhana hrana obično je najsigurnija.
- Izbjegavajte jesti hranu uličnih prodavača.
- Nepasterizirane mliječne proizvode.
- Sirove ili nekuhane morske plodove.
- Ogulite voće sami.
- Pijte vodu iz komercijalno zatvorenih boca.
- Ili pijte tople ili gazirane napitke.
- Izbjegavajte led.
- Kada perete zube koristite bocu s vodom

Uz malo pažljivog i promišljenog planiranja, zadržat ćete dobro zdravlje i raspoloženju i na dalekom putu.

[Familydoctor.org](http://Familydoctor.org)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}