

## KAJ VZETI NA POČITNICE?

### 1. zavarovanje pri VZAJEMNI ali pri CORISU za državo v katero potujemo

### 2. obliži, gaze, povoji, škarje, pinceta, elastičen povoj

### 3. zdravila (VSE SE LAHKO KUPI V LEKARNI BREZ RECEPTA):

- o NALGESIN – do 3X1 po jedi proti bolečinam, povišani temperaturi, glavobolu, boleči menstruaciji, LEKADOL – isto kot NALGESIN pri ev.alergiji na ASPIRIN, NALGESIN, ASPIRIN DIREKT je zelo primeren, če nimamo pri roki pitne vode
- o NELIT, ki ga raztopimo v 2 dcl prekuhane vode za nadomeščanje izgubljene tekočine pri driski in LINEX , ki ga jemljemo 3x2 kapsuli, lahko tudi MEDICINSKO OGLJE
- o RANITAL 75 , RUPURUT, če imamo težave z želodcem
- o FLONIDAN ali CLARITINE proti alergijam, ob pikih insektov, ki močno srbitjo, lahko tudi FENISTIL gel lokalno
- o ISOPTOTEARS kapljice za suhe oči v letalu, če jih vkapavamo ne da bi se dotikali sluznic, jih lahko uporabimo tudi v nos.
- o STERILIUM razkužilo za roke in rane, še posebno, kadar ni vode blizu
- o tablete proti slabosti , če vam je slabo v letalu, avtomobilu
- o OPERIL kapljice proti zamašenemu nosu
- o VEROLAX če imate težave z zaprtjem
- o vsa zdravila, ki jih redno jemljete
- o sredstva za zaščito proti pikom žuželk - repelenti
- o Bepanthen mazilo – za občutljivo kožo, razpokane ustnice, po opeklinah, odrgninah
- o Kremo za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem

### 4. kaj storiti pri:

- o opeklinah – hladiti pod hladno tekočo vodo dokler boli, nato pokriti s sterilno gazo namočeno s fiziološko raztopino
- o odrgninah, manjših ranah – očistiti pod tekočo vodo, pokriti s sterilno gazo
- o temperatura pri otrocih do 4. leta nad 38.5 pod pazduho – veliko tekočin in spremljanje, v primeru višje temperature ali temp. več kot tri dni - zdravnik
- o piki žuželk – hlajenje, pri velikih oteklinah zdravnik,
- o piki škorpionov izstiskanje, hlajenje in le ob težavah k zdravniku
- o piki kač – izstiskanje, hladen obkladek, poklicati zdravnika
- o driska – veliko tekočin, v primeru temperature ali skupinskih drisk – zdravnik
- o klopi – čim prejšnja odstranitev
- o v letalu je potrebno piti čim več tekočine – s čim manj alkohola, tudi ko sedimo in ne spimo, je priporočljivo migati z nogami, vsake toliko vstati in opraviti nekaj vaj s katerimi se raztegnemo in pospešimo krvni obtok. Če jih imamo, pred potovanjem obujemo preventivne nogavice proti krčnim žilam (na noge jih damo potem, ko dve uri ležimo !) in vzamemo 1 tbl Aspirina (če nanj nismo alergični in nimamo rane na želodcu ali dvanajstniku)

Spisek zdravil, ki jih bomo vzeli s seboj je seveda odvisen od države v katero potujemo in načina potovanja. Če nam kaj ni jasno, se pred potovanjem oglasimo v ambulanti svojega osebnega zdravnika.

V deželah s slabšo higieno pijmo le vodo iz originalno zaprtih steklenic, izogibajmo se uživanju sadja in zelenjave, ki jih ni mogoče olupiti, pitju pijač z ledom, kave z mlekom, sladoleda, že pripravljenih jedi.