



ÚTIPATIKA

Ha valaki kisebb-nagyobb utazásra készül (különösképp, ha gyerekkel) egy körültekintően összeállított útipatika nagy segítség lehet. Külföldi nyaralás során pedig sokkal drágább az orvosi ellátás vagy a gyógyszer, mint itthon, és nem egyszerű eligazodni más országok medicinái között. Repülővel utazáskor már a repülőre is vigyünk fájdalomcsillapítót, hányáscsillapítót és ugyan nem gyógyszer, de a rágógumi, illetve cukorka is segíthet a túlnyomás leküzdésében. (Létezik olyan fájdalomcsillapító granulátum vagy szájban oldódó tabletta ami víz nélkül is bevehető.) Hajókiránduláskor szintén tartsunk magunknál hányáscsillapítót.

Az úticsomagban legyen

- | | |
|---|---|
| baleset esetére: | -kötszer, ragtapasz
-fertőtlenítőszer
-égés elleni spray vagy kenőcs
-elasztikus pólya
-csipesz, olló (bőröndbe ha repülünk elkobozzák) |
| megfázásra: | -lázmérő, lázcsillapító
-torokfertőtlenítő
-orrcsepp, köhögéscsillapító, köptető |
| fájdalomcsillapító: | két eltérő hatóanyagtartalmú |
| görcsoldó | |
| hasmenés elleni szer: | -széntabletta és probiotikum |
| emésztést segítő készítmény és felfúvódás elleni szer | |
| rovarcsípés esetén: | -kalcium-pezségőtabletta, antihisztamin tartalmú |

tabletta, kenőcs.

Napvédő krém minimum 20-as faktorú, tengerparton erősebb, kisgyermeknekél és fehér bőrűeknekél 50-es faktorú.

Tájékozódjanak az úticél függvényében orvosuknál, gyógyszertárukban és szerezzék be időben a szükséges készítményeket. Ha egzotikus helyre utaznak védőoltás is szükséges lehet. (oltási könyv, várakozási idő a védettség kialakulásához) ÁNTSZ, Szent László Kórház Országos Epidemiológia Központ honlapjain is tájékozódhatunk.

Az útipatikat fénytől védve hűvös helyen tároljuk és gyermektől zárjuk el.

Érdemes az utazás megkezdése előtt utasbiztosítást kötni.

Aki rendszeresen szed gyógyszereket (vérnyomáscsökkentő, fogamzásgátló tbl.) ne feledje el magával vinni. Vannak országok, ahová altatók, nyugtatók stb... bevitele engedélyköteles.

Tájékozódjunk és időben szerezzük be a papírokat, illetve csak a szükséges mennyiségben vigyünk ilyen szereket.

Kullancsveszély sajnos Magyarország egyre nagyobb részén áll fenn, így kullancskiszedő kanál, kullancsriasztó beszerzése is indokolt lehet.

A gyalogos kerékpáros túráknál ne terheljük túl az izmainkat ízületeinket, ha mégis izomlazító kenőcs, magnézium készítmény ízületi gyulladás elleni krém legyen nálunk.

Mindezeket szem előtt tartva kívánunk kellemes nyári pihenést mindenkinek.

Puhlné Dr. Csepregi edit
Primus Patika Mezőcsát

