

## SAVETI ZA GODIŠNJI ODMOR

Za male nezgode, opekotine od sunca, sunčanicu, ogrebotine, ranice, ubode osa, pčela, meduza i druge neugodnosti ili bolesti, povećanu temperaturu ili infekciju moramo biti posebno pripremljeni kada idemo na godišnji odmor. Lekarske ordinacije i apoteke su obično daleko, često ne rade pa se nekad morate i sami snaći. Zbog toga je najbolje da se na more ponesu neki osnovni preparati za prvu pomoć koji se mogu kupiti u svakoj apoteci i bez recepta.

Sadržaj vaše "Putujuće apoteke" zavisi prevažno od vašeg zdravstvenog stanja, starosti, načina i trajanja putovanja a naravno i od izabrane destinacije.

Ako putujete u zemlje sa tropskom klimom ili bilo gde gde postoji epidemija zaraznih bolesti, raspitajte se o obaveznoj i preventivnoj vakcinaciji , lekovima a obavezno se pobrinite i za odgovarajuće zdravstveno osiguranje koje možete koristiti u zemlji u koju putujete ako se nešto zakomplikuje.

Lekovi i ostale stvari koje bi trebalo da budu obavezan sadržaj vaše torbe za godišnji odmor:

1. U SLUČAJU VISOKE TEMPERATURE, GLAVOBOLJE, ZUBOBOLJE trudnice, dojilje i osobe sa gastrointestinalnim problemima treba da ponesu paracetamol tablete. Ukoliko ne spadate u ove grupe možete da ponesete paracetamol ili Brufen tablete. Za decu poneti paracetamol i Brufen sirup. Ponesite sa sobom toplomer.
2. ZA UJEDE INSEKATA ILI ALERGIJE, treba poneti nešto od krema/lekova za alergiju - Fenegan krem, Elocem krem a ako je reakcija burna, ako se javi osip po telu, uvek treba poneti Claritin sirup ili tablete
3. PROTIV OPSTIPACIJE (ZATVORA) treba poneti čaj jer zatvor može da nastupi zbog promena životnog ritma, okoline i načina ishrane
4. KOD DIJAREJE treba nadoknaditi tečnost i elektrolite ( kašičice kisele vode ili fiziološkog rastvora, na svakih 5-10 minuta). Za nadoknadu tečnosti potrebno je da ponesete i Orosal ili Nelit. Potrebno je da se sprovodi dijetalni režim ishrane ( bareni pirinač, tost hleb, banana..). Potrebno je poneti i Linex i Probiotik za crevnu floru.
5. U SLUČAJU MUČNINE U TOKU VOŽNJE treba poneti tablete protiv mučnine i treba ih uzeti pola sata pre početka puta. Njihovo dejstvo je 4 sata.

6. PROTIV BOLOVA U ŽELUCU treba poneti nešto od lekova zbog bolova koji nastaju zbog nepravilne, masne ili jako začinjene hrane .

7. U SLUČAJU DA IDETE U PREDELE GDE JE HRANA JEDNOLIČNA, BEZ VOĆA I POVRĆA, potrebno je svaki dan uzimati po jednu tabletu multivitaminskog preparata.

8. U SLUČAJU SUNČANICE, potrebno je skloniti dete sa sunca, dete treba da miruje, treba da se nadoknade tečnost i elektroliti ( kašičicama kisele vode ili fiziološkim rastvorom, često, na 5-10 minuta). Ukoliko se javi povećana temperatura ili glavobolja, treba da imate paracetamol ili Brufen.

9. PROTIV OPEKOTINA treba poneti kreme i mleka za zaštitu od sunca – sa visokim faktorom zaštite (ne zaboravite na šešire i sunčane naočari s UV filtrom, lanenu odeću svetlih boja koja pokriva veći deo kože). Zaštitna mleka i kreme treba nanositi petnaest minuta pre izlaganja sunčevim zracima i treba ih nanositi nekoliko puta u toku dana. Decu do tri godine posebno treba čuvati, skloniti sa sunca i sprečiti pojavu opekotina, koja je za ovaj uzrast mnogo opasnija nego za odrasle i može dovesti do kasnijih problema sa kožom. Ne izlaziti na sunce kada je najjače u periodu 11-17 časova.

10. PROTIV POJAVE ŽULJEVA koji se javljaju usled toplote, nošenja patika i neudobne obuće potrebno je poneti 3% hidrogen, sterilnu gazu i antibiotsku mast.

11. U SLUČAJU POVREDE, ranu isprati 3% rastvorom hidrogena, poprskati Byvacin sprejom, prekriti sterilnom gazom i pričvrstiti flasterom. U torbici uvek treba da imate: Sterilne gaze, Byvacin sprej, flaster, 3% rastvor hidrogena, hanzaplast. Ponesite sa sobom i pincetu za odstranjivanje stranih tela iz kože

12. U SLUČAJU UPALE ILI INFEKCIJE antibiotike nemojte nositi samoinicijativno. Ukoliko se javi infekcija ili upala obavezno se konsultujte sa lekarom.

SVE SAVETE ZA MIRNO PUTOVANJE MOŽETE DOBITI PREKO TELEFONA ILI MAILA. LEKARI POLIKLINIKE MEDIKOM VAM STOJE NA RASPOLAGANJU. ZA ČITAOCE TOP ZDRAVLJA, OFORMILI SMO STALNO DEŽURAN TIM LEKARA KOJI ĆE TOKOM CELOG LETA ODGOVARATI NA VAŠA PITANJA I DAVATI VAM SAVETE ZA BEZBRIŽAN ODMOR.