

DOVOLENKOVÁ LEKÁRNIČKA: Čo v nej NESMIE CHÝBAŤ?

Určite poznáte starý známy fakt, ak všetko dôležité so sebou máte, zvyčajne to nepotrebuje, ale ak ste zabudli niečo pribaliť, určite vám to bude chýbať. Preto, ak sa balíte na dovolenku, aspoň malé miestečko vyhradte dovolenkovej lekárničke.

Lekárnik Vám poradí:

ČO BY VÁM NEMALO CHÝBAŤ V CESTOVEJ LEKÁRNIČKE?

- lieky proti teplote a bolesti (pre deti vo forme sirupov alebo čapíkov),
- kvapky, masť či gél proti alergickým prejavom, na popáleniny od slnka,
- prípravok proti bolesti hrdla,
- rehydratačný roztok,
- čierne uhlie proti hnačke či iným tráviacim ťažkostiam,
- prípravok proti zápche, ale aj proti nevoľnosti pri cestovaní,
- gély proti bolesti pri rastúcich zúbkoch,
- probiotiká,
- prípravok proti pliesniam,
- plienkovej dermatitíde
- + lieky, ktoré bežne užívate



Ak cestujete, nezabudnite aj na lieky, ktoré bežne užívate. Taktiež by ste mali vedieť, že lieky, ktoré si beriete so sebou na cesty, mali by ste ponechať v pôvodnom balení.

NEMAŤUJTE ČERTA NA STENU, ALE BUĎTE PRIPRAVENÍ:

Ak budete pripravení a základné lieky a prípravky budete mať so sebou, v prípade potreby sa vyhnete tomu, že na miestach, kde ste sa ocitnete po prvýkrát, nebudete musieť zháňať lekára.

Na záver si pri balení ponechajte miesto na:

- pinzetu, teplomer, nožnice, uzatváracie špendlíky, jednorazovú striekačku (príp. aj ihla),
- repelentný prípravok (sprej),
- antibakteriálny gél a vlhčené vreckovky na dezinfekciu rúk (oceníte najmä pred jedlom na výletoch a pod.), pre dámy i vlhčené vreckovky na intímnu hygienu,
- krém či masť proti bolestiam kĺbov či svalov (najmä ak plánujete dlhšie túry)

Je dobré byť vopred pripravený a je jedno, či cestujú iba dospelí alebo rodičia spolu s deťmi, pretože je vždy lepšie zareagovať okamžite a situáciu riešiť, ako sa najprv zorientovať, kde hľadať lekára či lekársku starostlivosť a stratiť drahocenný čas.

