

EXOTICKÁ dovolená?

Pak by v kufru určitě neměla chybět lékárníčka.



V dnešní době je cestování do exotických zemí poměrně běžnou záležitostí a mezi cestovateli se těší velké oblibě. Obecně platí pravidlo: čím exotičtější země, tím větší pozornost bychom měli věnovat očkování a přípravě cestovní lékárníčky. Tak, abychom případné zdravotní komplikace zvládli co nejlépe sami, přímo na místě, bez nutné návštěvy lékaře v cizí zemi.

Exotickou dovolenou je dobré konzultovat s lékařem a poradit se o nutnosti nejen povinného, ale také doporučeného očkování. Pro tyto účely také slouží CENTRUM CESTOVNÍ MEDICÍNY www.centrumcestovnimediciny.cz, kde Vám poskytnou potřebné a velmi cenné informace.

1

LÉKAŘ

Nezbytná konzultace.

2

OČKOVÁNÍ

Navštivte stránky centra pro cestovní medicínu.

3

LÉKÁRNIČKA

Vybavit lékárníčku můžete online. Je to rychlé a šetříte čas.



Poradte se s lékařem

o povinném a doporučeném očkování při cestě do exotické destinace.



Nepodceňte nutnost očkování,

zkontrolujte platnost proti tetanu. Pro každou zemi jsou stanovena zvláštní doporučení.



Zohledněte aktuální zdravotní stav - což je u každého individuální.

Nepodceňte očkování

Před cestou do exotických zemí, kterými jsou například Jižní Amerika, Afrika nebo Střední a Dálný Východ nezapomeňte zkontrolovat platnost očkování proti tetanu.

Očkování proti žluté zimnici je povinné ve většině zemí Afriky a Jižní Ameriky. Existuje ovšem také řada doporučených očkování do jednotlivých oblastí, a to především do zemí se zhoršenými hygienickými podmínkami. Velmi důležité je řešit očkování včas a nenechat to na poslední chvíli. Optimální doba pro očkování a jeho účinnost je šest týdnů před plánovanou cestou, avšak do některých zemí je potřeba více očkování a některá jsou složená ze dvou až tří injekcí aplikovaných s časovým odstupem.



U zemí se zvýšeným výskytem malárie (severní státy Jižní Ameriky, Střední Východ, Afrika) je někdy doporučováno užívat antimalarika. Vždy po předchozí konzultaci s lékařem a také s přihlédnutím k oblasti, v níž se budete pohybovat.

Co sbalit do lékárničky na cesty?



“Kvalitní lékárnička Vám na dovolené ušetří čas i peníze”

Obsah lékárničky se mění podle destinace a povahy Vaší plánované dovolené. Jiný obsah bude při aktivní dovolené v přírodě nebo u dovolené ve městě či plážových rezortech a jiný v případě exotických destinací. Pokud cestujete do oblastí s obtížnější dostupností lékařského ošetření je vhodné přibalit také antibiotika.

- ▶ léky, které pravidelně užíváte
- ▶ přípravky proti cestovní nevolnosti
- ▶ sterilní obvaz s polštářkem
- ▶ obvazy různých velikostí, pružné obinadlo
- ▶ gáza, vata, krytí na popáleniny
- ▶ náplasti i voděodolných různých velikostí
- ▶ trojčípý šátek, spínací špendlíky
- ▶ léky na zažívací obtíže
- ▶ nůžky nebo kombinovaný nůž
- ▶ kosmetická pinzeta a pinzeta na klíšťata
- ▶ dezinfekční přípravek na drobná poranění
- ▶ léky tlumící bolest a horečku
- ▶ léky proti bolesti v krku a rýmě
- ▶ léky tlumící alergické reakce
- ▶ antibiotika a antimalarika
- ▶ léky na opary rtů
- ▶ dezinfekční gel na ruce
- ▶ přípravky na ošetření kůže při poštípání hmyzem
- ▶ repelenty s vysokým obsahem DEET (+50%)
- ▶ přípravky k ošetření očí - desinfekční účinek
- ▶ Přípravky na ochranu kůže před slunečním zářením a na ošetření spálené kůže