

EXOTICKÁ dovolená?

Pak by v kufriu určitě neměla chybět lékárnička.



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 lékárničky. Zkrátka připravit se na cestu tak, abychom se s možnými zdravotními komplikacemi co nejlépe popasovali na místě.

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 lékárničku 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.

Napodceňte nutnost očkování

Před cestou do exotických zemí, kterými jsou například Jižní Amerika, Afrika nebo 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 neřešit očkování na poslední chvíli. Optimální doba pro očkování a jeho účinnost je šet týdnů před plánovanou cestou.



U zemí se zvýšeným výskytem malárie (severní státy Jižní Ameriky, Indie, Afrika) je doporučeno preventivně užívat antimalarika. Vždy však po předchozí konzultaci s lékařem a zpravidla ještě několik týdnů po návratu z dovolené.

Co by nemělo v cestovní lékárnice chybět?



“Kvalitní lékárnice Vám na dovolené ušetří čas i peníze”

Obsah lékárnice se mění dle záměru 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
- ▶ trojčipý 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 - dezinfekční účinek
- ▶ Přípravky na ochranu kůže před slunečním zářením a na ošetření spálené kůže