

# ÚTI PATIKA - A KINCSET ÉRŐ SEGTSÉG HA UTAZNI KÉSZÜLÜNK

Ha valaki kisebb-nagyobb utazásra készül, érdemes szem előtt tartani, hogy egy jól összeállított útipatika aranyat ér baj esetén. Különösen igaz ez akkor, ha külföldre utazunk, ahol nehezen tudjuk kiismerni magunkat, drágábbak az ellátások és a gyógyszerek. Az egészségügyi csomag összeállításakor fontos figyelembe venni, hogy az adott országban, milyen veszélyek leselkedhetnek ránk, utazik-e velünk gyermek. Mit készítsünk össze?

1. Baleset esetén: kötszer, ragtapaszt, fertőtlenítőszer (jód, stb.), égésre (spray vagy kenőcs formában), elasztikus pólya, csipesz, olló.
2. Megfázás esetén: lázmérő, lázcsillapító, C-vitamin, torokfertőtlenítő pasztilla, gyógytea (kamilla), orrcsepp, köptető, köhögéscsillapító, gyulladáscsökkentő tartalmú készítmény, antibiotikum.
3. Fájdalomcsillapító: olyan gyógyszert érdemes vinni, amely többféle problémára (fejfájás, torokfájás, stb.) is jó.
4. Hasmenés elleni szer: ajánlatosak a különböző probiotikus készítmények, amelyek a hasmenés után állítják helyre a bélflórát.
5. Hányinger- és hányás elleni szer
6. Rovarcsípés esetén: Calcium pezsgőtabletta (az allergiás rohamok ellen), antihisztaminos készítmények.
7. Napvédő krém: legalább 20-as faktorszámú naptej, napozás utáni krém.

Érdemes egy listát írunk utazás előtt! Kérjük gyógyszerészük, vagy orvosuk segítségét, hogy mindent időben beszerezhessenek.

Ha egzotikus országba utazunk, mindenképp tájékozódjunk a kötelező oltásokról, még időben oltassuk be magunkat (előfordulhat, hogy több hétbe telik a védetség kialakulás), és az oltási bizonyítványt vigyük magunkkal az útra. Ügyeljünk arra, hogy útipatikánk minél szárazabb, hűvösebb, fénytől védett helyen, gyermekektől jól elzártan legyen.