

Felkészülés a nyárra – Úti patika

Az alábbiakban arról tájékozódhat, hogy mi is legyen a nyaralásra magunkkal vitt gyógyszeres – elsősegély csomagban.

Van, aki csak a legszükségesebbeket viszi és a legegyszerűbb csomaggal indul neki a nyaralásnak, hiszen mi is történhetne? (ne vonzzuk be a bajt), ha pedig történik valami: csak van ott is patika.

Ez végül is igaz, de... Nem vagyunk egyformák. Van, aki akkor érzi magát biztonságban, ha szinte az egész háztartást becsomagolta. Találjuk meg a középutat, amivel biztonságban és jól érezzük magunkat, nem stresszeljük túl magunkat, de van mihez nyúlnunk, ha kell.



Az úti patika tartalma nagymértékben függ attól, hogy milyen egészségi állapotban indulunk neki az útnak, hogy hová utazunk, mennyi időt fogunk ott tölteni, és hogy milyen időjárásra számíthatunk. Természetesen attól is függ, hogy országon belül utazunk valahová, ahol ismerjük a nyelvet, tudjuk, hogy milyen az egészségügyi rendszer, és amikor odaérünk még azt is meg tudjuk nézni, hol van a legközelebbi patika vagy ügyelet. Viszont más a helyzet egy idegen nyelvű területen, ahol (még ha beszélünk is nyelveket) nem biztos, hogy az egészségügyi személyzet is érteni fogja a problémánkat, nem biztos olyan hatóanyagú gyógyszert tudunk venni, amit szeretnénk. Ráadásul a külföldi ellátások és gyógyszerek akár többszörösébe is kerülhetnek, mint itthon.

Érdeemes egy listát írunk utazás előtt! Kérjük gyógyszerészünk vagy orvosunk segítségét, hogy mindent időben beszerezhessünk.

Amit ajánlunk, hogy legyen:

Fájdalom és lázcsillapító

Bármikor jöhet fejfájás, fülfájás, hőemelkedés stb. A választék nagy, és mindenkinek van egy (vagy a családon belül is több) jól bevált szer, amit be szokott venni ilyen helyzetben. Ha gyerekekkel utazunk a lázcsillapító szinte kötelező, és ne feledkezzünk meg a lázmérőről sem.



Sérülések ellátására

Sebfertőtlenítő oldat: jódos vagy érzékenység esetén jódmentes változatban. Kisebb-nagyobb sérülések, horzsolások fertőtlenítésére alkalmazható.

Kötszerek: Különböző méretű sebtapaszok, gyorskötözők, steril mull lap és pólya. Olló.



Kézfertőtlenítő

Az elsősegély csomagba mindenképpen ajánlott, de a mindennapokban is hasznos a kézfertőtlenítő gél, vagy egyesével csomagolt kézfertőtlenítő lapok.

Napégés kezelése

A nyári pancsolós nyaralás kihagyhatatlan kelléke. Ahogy előző hírlevelünkben is írtuk a legfontosabb a napégés megelőzése, de ha már megtörtént a baj és leégtünk, akkor kezeljük gyógyszerárban kapható napégés kezelésére való spray-vel, és a továbbiakban fokozottan óvjuk a megégett területet a naptól.

Utazási rosszullét esetére

Ha tudjuk, hogy van olyan egyén a családjunkban, aki nem bírja az utazást, akkor biztosan nem felejtjük el a hányinger megelőzésére, csillapítására való gyógyszert. Akkor is lehetünk rosszul, ha más utazási formát választunk a megszokottól pl: komp, hajó. Itt említenénk meg, hogy mindenképpen legyen nálunk megfelelő zacskó is, lehetőleg elérhető közelségben, hogy ha valaki mégis rosszul lenne, legyen mit elővenni.



Emésztőrendszeri problémák

Hasfogó: Tájékozódjunk előre az úti célunkról, hogy iható-e a víz, mit ehetünk, és mit ihatunk anélkül, hogy napokig a mellékhelyiséghez lennénk kötve. Ha olyan területre megyünk, fokozottan figyeljünk, tartsuk be a tanácsokat és még a gyümölcsöt is palackos vízzel mossuk meg. Ha ez nem volt elég, akkor mindenképpen legyen nálunk hasmenés esetén alkalmazható készítmény, és nem árt, ha bélflóra helyreállító szert is viszünk magunkkal.

Aki szorulásra hajlamos, ne feledkezzen meg a hashajtóról sem, mert (főleg egy hosszabb nyaralást) tönkre tud tenni egy szorulás miatti hasgörcs is.

Görcsoldó:

Menstruációs görcsökre, de epe vagy vesegörcsök esetén is jól jöhet.

Allergia ellenes szerek

Mindenképpen vigyük magunkkal, amennyiben ismert allergiában szenvedünk, de kalcium pezsgőtabletta és Fenistil gél a nyári rovarcsípéseknél is jó szolgálatot tesz.

Ami különösen fontos (talán a legfontosabb), hogy a rendszeresen szedett gyógyszereinket mindenképpen vigyük magunkkal!

Utazás az útipatikával: speciális szempontok

1. A rendszeresen szedett gyógyszerekből a napokra kiszámolt, szükséges mennyiségnél mintegy egyharmadával többet vigyen magával. Ha valamilyen oknál fogva nem sikerül időben hazautazni, akkor álljon rendelkezésre elegendő mennyiségű gyógyszer. A gyógyszerek kiviteléhez a háziórvostól, kezelőórvostól igazolás kérhető. Az Európai Gazdasági Térség (Európai Unió és Izland, Liechtenstein, Norvégia) tagállamain belül a gyógykezelés alatt álló utazók a gyógyszerkészítményeiket – **kivéve a fokozottan ellenőrzött szert tartalmazó gyógyszereket**– engedély nélkül maguknál tarthatják, ezekben az esetekben nincs szükség igazolásra. Fokozottan ellenőrzött szert tartalmazó gyógyszerek (ide tartoznak egyes antidepresszáns, altató, nyugtató, hangulatjavító gyógyszerek, valamint a daganatos betegségekhez társuló fájdalmak csillapítására szolgáló készítmények) esetén azonban mindenképpen szükséges igazolás, amelyet, **ha az utazás a három napot meghaladja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézzel is hitelesíttetni kell.** A szükséges teendőkről az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (https://ogyei.gov.hu/mit_kell_tudni_az_utazoknak) honlapján tájékozódhat.

Egyéb gyógyszerek esetén is javasoljuk azonban, hogy mielőtt bárki útnak indulna, kérjen felvilágosítást a célország magyarországi külképviseletétől arra vonatkozóan, hogy szükséges-e egyéb gyógyszerei esetén igazolás kiállítása, illetve van-e olyan gyógyszer hatóanyag, amelynek bevitele az illetékes országba nem megengedett.

2. Sok esetben ugyanazon hatóanyag különféle gyógyszerformái állnak rendelkezésre. Útipatikánál különösen megfontolandó a választott gyógyszerforma! Lázcillapítás céljára – amennyiben a beteg életkora ezt megengedi, azaz nem csecsemőről van szó – célszerű tablettát tenni az útipatikába kúpok helyett, mivel ez utóbbiak magasabb hőmérsékleten elfolyósodhatnak, felhasználásra alkalmatlanná válhatnak. Amennyiben lehetséges, forróitalporok helyett is célszerű az útipatikába tablettákat választani, mert a vízforrálás nem minden esetben könnyen kivitelezhető.



3. A folyékony vagy géles, krémes állagú gyógyszerkészítményeket külön zacskóba helyezve ajánlott szállítani, hogy a csomagolás törése vagy sérülése esetén se folyjanak ki, okozzanak kárt a gyógyszerek.

4. Bármennyire is helyszükével kell számolni, a gyógyszerek betegtájékoztatói mindig legyenek a gyógyszer mellett, egy helyen, mivel szükség esetén abból lehet tájékozódni az adagolásról, esetleges mellékhatásokról stb.

5. Extrém magas hőmérséklet (35–40 °C) a gyógyszerek jelentős részének minőségromlásához vezet. Magas hőmérsékleten a hatóanyagok jelentős része elbomlik, és toxikus származékok is keletkezhetnek. Soha nem szabad sugárzó hőnek kitenni a gyógyszereket vagy az azt tartalmazó táskát!

6. Amennyiben szükséges hűtőszekrényben tárolandó gyógyszer szállítása, az csak speciális, jégakkus táskákban, hűtőtáskában történhet.

7. A nyaralóhelyre megérkezve minél hamarabb gyermekektől elzárt, hűvös, száraz helyre kell elhelyezni az útipatikát. A hűtőszekrényben tartandó készítményeket hideg helyre kell tenni.

8. Repülőutak alkalmával a kézipoggyászban legyenek a gyógyszerek, mert egy

poggyásztűnés miatt előfordulhat, hogy néhány napig nem állnak rendelkezésre a szerek. De ide csak a legszükségesebb gyógyszereket csomagoljuk és figyeljünk oda, hogy az olló ne itt legyen.

9. Az utazás előtt tájékozódni kell a célország, város, nyaralóhely stb. orvosi ellátásáról. Legyen felírva a szükséghelyzetben hívható mentő, orvos, taxi telefonszáma.

10. Utazás előtt tájékozódni kell arról is, hogy a célországban a csapvíz iható-e, vagy palackos vizet kell vásárolni, netán vízfertőtlenítésről gondoskodni.



11. Külföldre történő utazáskor a rendszeresen szedett gyógyszerek hatóanyagának a neve és a dózisa legyen felírva, mert nem biztos, hogy külföldön is ugyanazon a márkanéven vásárolható meg a gyógyszer, mint Magyarországon.

12. Külföldi utazás előtt (különösen távoli, egzotikus úti célok előtt) legalább két hónappal tájékozódni kell a szükséges és választható védőoltásokról, illetve az oltási rendről. A Nógrád Megyei Kormányhivatal Nemzetközi Oltóhelye az nfo@nograd.gov.hu e-mail címen érhető el.

FONTOS! Senki ne induljon külföldre megfelelő biztosítás nélkül! Még a környező országokban is előfordulhatnak olyan események, amelyek a hazautazást akadályozzák (baleset, súlyosabb betegség), s a szükséges kórházi ellátás komoly összeg is lehet.



Gondtalan, balesetmentes nyaralást!