

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA



Cestovní lékárníčku je třeba přizpůsobit délce a oblasti pobytu, způsobu cestování a počtu osob, pro které je určena.

LÉKY – obecná upozornění

- Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Sledujte datum expirace (doba použitelnosti).
- Seznamte se s příbalovým letákem (nesnášenlivost, kontaindikace).
- Dodržujte doporučené dávkování i správné užití.
- Buďte opatrné při užívání léků v těhotenství.
- Nevystavujte léky přímému účinku slunečního záření.
- Masti, čípky, spreje a injekční roztoky (např. inzulin) chraňte před nadměrným teplem.

SEZNAM LÉKŮ

- **Léky, které běžně užíváte.**
- **Potřeby pro první pomoc** – obvazový materiál (hydrofilní obinadlo, gáza, náplasti, trojcípý šátek, pryžové škrťací obinadlo, elastické obinadlo), antiseptikum (Septonex, Jodisol), nůžky, pinzeta, teploměr, jednorázové injekční jehly a stříkačky.
- **Léky proti alergii** - např. Fenistil gel (kapky), Psilo – balsám na svědivé vyrážky, Zyrtec, Zodac, Analergin, Dithiaden, Claritin, Tavegyl.
- **Léky při bolesti a teplotě** – např. Paralen, Ataralgin, Aspirin C, Ibalgin, Panadol, Algifen.
- **Léky proti průjmu** – např. Smecta, Endiaron, Carbocit, Hylak, Imodium, Ercefuryl, Loperon, Normix, Santax S (i preventivně), Probioflora k prevenci.
- **Při úporném průjmu a zvracení** – rehydratační roztok – lontia prebio, Kulíšek forte, roztok: 1 lžička soli, 8 lžiček cukru, šťáva ze 2 pomerančů – doplnit do 1 l převařenou vodou.
- **Léky proti zácpě** – např. Fenolax, Guttalax.
- **Léky k ošetření očí** – např. Ophthalmo - Septonex kapky, Evercil kapky, Spersallerg, Livostin – alergický zánět. Sanorin – analergin gtts.
- **Léky proti plísňím** – např. Canesten, Devilan zásyp, Myfungar – krém, zásyp, Batrafen krém.
- **Léky proti vaginální mykóze u žen** – Canesten krém, Gyno-Pevaryl 50.
- **Léky při neklidu, nespavosti** – Persen, Diazepam 2 mg.
- **Léky proti nevolnosti při cestování dopravními prostředky** – např. Kinedryl, Nokinal, Travel-Gum.
- **Antibiotika** – pro delší cesty (např. Bioparox, Sumamed, Deoxymykoin, Normix – proti cestovním průjmům).
- **Pohmoždění svalů a kloubů** – Yellon gel, Heparin.
- **Léky na spáleniny** – např. Panthenol spray.
- **Opalovací krémy s ochrannými faktory UVA a UVB a sluneční brýle s UV filtrem.**
- **Přípravky k dezinfekci vody** – např. Aqua steril tramp.
- **Antimalarická profylaxe** – léky podle lékařského doporučení pro danou oblast.

REPELENTY

- Na pokožku: Autan, Off, Velind ...
- Do místnosti: elektrické odpařovače, Pif Paf, Raid ...

OCHRANA PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM

- Zvolte přípravky s vysokým UV faktorem: Daylong, Nivea ...