

Mi kerüljön az úti patika csomagba?

Az utazási felszerelés összetételét természetesen a célországban (országokban) létező körülmények, meglévő állapotok, illetve az odautazás módja és körülményei határozzák meg, valamint az utazó saját egészségi állapota. Ha kellő színvonalú, szervezett utazáson vesz részt a nyaraló, nem kell gondoskodnia arról, hogy olyan szálláshelyet keressen, ahol szunyogháló is van, de a hátizsákos turistáknak célszerű ilyet magukkal vinni.

Az egészségünk megőrzése céljából fontos olyan szereknek az összekészítése, melyek alkalmasak egyszerű helyzetek kezelésére, hogy ne kelljen ezek miatt orvoshoz fordulni. Könnyen előfordulhat, hogy olyan helyet választunk úti célul, ahol nincs a közelben orvos vagy patika, és egy nem várt betegség, vagy véletlen sérülés esetén időbe telik, mire orvosi ellátást kaphatunk. Ezért mindenképpen érdemes összeállítani egy olyan csomagot, amibe a legszükségesebb gyógyszereket összeválogatjuk, s ezek segítségével átvészeltethetjük azt az időtartamot, amíg szakszerű ellátást kapunk. Az úti patika csomag összetétele mindig függ az utazótól. Ha valakinek például valamilyen alapbetegsége van és/vagy rendszeresen gyógyszert szed - cukorbetegség elleni készítmény, fogamzásgátló stb. – az nem hagyhatja ki ezeket a gyógyszereit sem, de még sok más hasznos dologra is gondolnia kell. Az úti patika csomagot mindig a kézipoggyászbba tegyük, hogy kéznél legyen. Így akkor sem kell aggódni, ha véletlenül elkeveredik a csomagunk. A reptéren az ollót és a csipeszt – mivel szűrőfegyvernek érzékelik az átvilágító készülékek – nem lehet átvinni, így azokat érdemes a bőröndbe csomagolni. Bizonyos országokba a belépéskor kérhetik a gyógyszerek listáját, amit magunkkal viszünk, így érdemes egy korrekt listát már itthon elkészíteni, és kinyomtatva magunkkal vinni. Ha szükséges orvosi szakvéleményt is vihetünk.

Az utazásra használt úti patika tartalma legyen alkalmas a kialakuló fontosabb tünetek, egyszerűbb sérülések kezelésére, amelyeket még mi magunk is el tudunk látni. Ezért a következőket javasoljuk összekészíteni a csomagba:

- Felszíni bőrsérülések kezelésére használatos szerek, fertőtlenítő oldatok
- Mull-lap, géz
- Ragtapasz
- Olló, csipesz, hőmérő
- Lázcsillapító és fájdalomcsillapító szerek
- Hányingercsillapító gyógyszerek
- Görcsoldók
- Kiszáradás elleni sókeverék, amelyet folyadékban kell feloldani (hasmenés, folyadékvesztés esetén használandó)
- Allergiás reakció ellen gyógyszer, kenőcs
- Enyhe nyugtató, altató hatású készítmények a repülőút miatti alvászavarok ellen
- Fényvédő kenőcsök