

Potovalna lekarna – brezskrbno na pot!

Se že pripravljate na dopust? Ne glede na trajanje ali destinacijo, je dobra priprava ključ do sproščenega potovanja – pomemben del tega pa je tudi **potovalna lekarna**.

Še posebej pomembna je, če potujete z majhnimi otroki, ste noseči ali imate kronične zdravstvene težave. Z dobro opremljeno potovalno lekarno lahko manjše težave rešite sami, tudi ko zdravniška pomoč ni dosegljiva.

V nadaljevanju preverite, kaj vse vključiti in kako poskrbeti, da bo vaša potovalna lekarna učinkovita in varna.

Pred potovanjem – na kaj ne smemo pozabiti?

✓ Če potujete **v Sloveniji**, vzemite s seboj **osebni dokument** in **kartico zdravstvenega zavarovanja**.

✓ Če prejimate **redno terapijo**, pripravite **seznam zdravil** (ime, učinkovina, odmerek).

✓ Če potujete **v tujino**:

- preverite obseg vašega zdravstvenega zavarovanja;
- vzemite **evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja** (za države EU);
- preverite, ali so za destinacijo potrebna **cepljenja ali zaščita z zdravili** – informacije najdete na spletni strani **NIJZ**.

💡 Za dodatne nasvete in cepljenja se obrnite na **ambulante za potnike** pri območnih enotah NIJZ.

Kako pripraviti potovalno lekarno?

Potovalna lekarna naj bo shranjena v **ločeni, dobro zaprti torbici**, zaščiteni pred svetlobo, toploto in vlago. Shranite jo **izven dosega otrok**.

Nekaj pomembnih napotkov:

- Zdravila imejte vedno v **originalni embalaži**, skupaj z navodili.
- Preverite **rok uporabnosti**.
- Za zdravila, ki zahtevajo hlajenje (npr. inzulin), uporabite **hladilno torbico**.
- Na letalu naj bodo zdravila vedno v **ročni prtljagi**.

Kaj vključiti v potovalno lekarno?

- ◆ **Zdravila na recept**, ki jih redno jemljete – poskrbite za zadostno količino. Ob daljši odsotnosti lahko v lekarni zaprosite za **predčasno izdajo zdravil**.
- ◆ **Zdravila proti bolečinam in vročini**: paracetamol, ibuprofen, naproksen.
- ◆ **Izdelki za prehlad**: pastile za grlo, sirupi/tablete za kašelj, pršilo za nos.
- ◆ **Kapljice za oči in nos**: za vlaženje suhih sluznic (pogosta težava pri klimatskih napravah).
- ◆ **Zdravila za prebavo in želodčne težave**:
 - proti driski, proti zaprtju in proti zgagi: rehidracijska raztopina, medicinsko oglje, probiotiki, blaga odvajala, antacidi.
- ◆ **Proti potovalni slabosti**: tablete, lizike ali zapestnice.
- ◆ **Prva pomoč**: sterilne gaze, povoji, obliži, razkužilo za rane, škarijice in elastični povoj.
- ◆ **Higienski pripomočki**: razkužilo za roke, vlažilni in navadni robčki.
- ◆ **Pinceta**: za odstranjevanje klopotov, trnov ali drugih tujkov.
- ◆ **Termometer**
- ◆ **Zdravila proti alergijam** (antihistaminiki: loratadin, cetirizin ipd.).
- ◆ **Sredstva proti insektom**: repelenti (za tvegana območja vsaj 30 % DEET), geli ali kreme za pomiritev po piku.
- ◆ **Zaščita pred soncem**: kreme z zaščitnim faktorjem, izdelki za nego po sončenju.
- ◆ **Tablete za prečiščevanje vode**: priporočljive za odročne ali higiensko vprašljive destinacije.

Naj bo oddih brez skrbi

Z ustrezno pripravljenostjo in premišljeno potovalno lekarno boste na poti bolj sproščeni in varni. Naj bodo zdravstvene težave zadnja stvar, ki bi vam pokvarila dopust!

Srečno pot in ostanite zdravi! ✈️☀️

Za dodatne informacije vam z veseljem pomagamo v naši lekarni!