**Potovalna lekarna – obvezni del prtljage vsakega potnika**

Na potovanju nas lahko ogrožajo mnoge nalezljive bolezni ter težave, ki so povezane s slabšimi higienskimi razmerami, slabo preskrbo s pitno vodo, slabo varnostjo v prometu ter drugačnimi klimatskimi in družbenimi razmerami. Ob tem se na potovanju pogosto srečujemo tudi s slabše razvito in težje dostopno zdravstveno službo. Zaščita zdravja na potovanju je zato toliko pomembnejša in je odvisna predvsem od našega obnašanja in upoštevanja osnovnih preventivnih ukrepov.

V nadaljevanju najdete priporočljivo vsebino potovalne lekarne, ki naj bo obvezni del prtljage vsakega potnika. Vsebina te lekarne mora biti prilagojena osebnim potrebam posameznika in njegovemu zdravstvenemu stanju. Obvezno je tudi urediti dodatno zdravstveno zavarovanje za potovanje v tujino!

**Osnovna vsebina:**

* rehidracijski prašek za pripravo rehidracijske raztopine (za nadomeščanje izgubljenih mineralov in preprečitev izsušenosti ob driski ali bruhanju),  
  probiotične tablete ali kapsule za lajšanje driske,
* sredstva za lajšanje zaprtja,
* tablete proti povišani telesni temperaturi in bolečinam (na področju, kjer je možna okužba s katero od hemoragičnih mrzlic, se odsvetujejo pripravki na osnovi acetilsalicilne kisline),
* telesni termometer,
* obliži, povoji, gaze, sterilna obveza za rane, elastični povoj, škarjice,
* razkužilo (alkoholni ali razkužilni robčki),
* repelent in sredstva za zaščito pred piki insektov,
* zaščitna krema in ostali pripomočki za zaščito pred soncem.

**Dodatna vsebina** mora biti prilagojena posamezniku, destinaciji in načinu potovanja, zato jo vsak oblikuje glede na lastne potrebe:

* zdravila, ki jih je predpisal ali svetoval osebni zdravnik in jih jemljete redno,
* tablete za zaščito pred malarijo (antimalariki), če gre za malarično področje,
* tablete proti potovalni slabosti,
* zdravilo proti alergiji (antihistaminiki) za tiste, ki imajo alergijo,
* sredstvo za kondicioniranje vode oz. pripravo varne vode za pitje (kuhalnik za vodo, tablete za čiščenje vode,..) za primere, če ne bo na voljo varne embalirane vode.

**Na kaj moramo pomisliti, če jemljemo predpisana zdravila?**

Najprej se posvetujte z zdravnikom, če je načrtovano potovanje primerno za vas. Če uporabljate zdravila, ki jih je potrebno na cilju prijaviti carini ali če ste sladkorni bolnik in imate s seboj igle in brizge, prosite lečečega zdravnika za pisno potrdilo (v mednarodnem jeziku), sicer lahko pride do neprijetnih zapletov.

**Kje naj shranimo zdravila, ki smo jih vzeli s seboj na potovanje?**

Zdravila shranite na enem mestu, najbolje v toplotno izolirani torbici in na varnem pred otroci. Bodite pozorni na posebne pogoje transporta na letališčih ali na mejnih prehodih. Preden si pripravite torbico z zdravili, preverite datum njihove uporabe. Zdravila naj ostanejo v originalni embalaži, skupaj z navodilom za uporabo. Če je le mogoče naj bodo shranjena pri temperaturi, ki ni višja od sobne (25 °C). Pozorni bodite tudi na shranjevanje tistih zdravil, ki zahtevajo posebne pogoje shranjevanja. Zaščitena naj bodo pred svetlobo in vlago.

O tveganjih na potovanju, o posameznih obolenjih in preventivnih ukrepih lahko izveste več na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Pripravil: Nacionalni inštitut za javno zdravje