

CESTOVNÍ LÉKARNIČKA



Obecná upozornění:

- uschovat před dětmi
- sledovat datum expirace označené na obalech
- seznámit se s příbalovým letákem léku
- opatrnost při užívání léků v těhotenství či při kojení
- nevystavovat léky na slunci, chránit masti, čípky, spreje a injekční roztoky před nadměrným teplem
- potvrzení o užívání opiátů a injekčních léků od předepisujícího lékaře v angličtině
- zkontrolovat si předpisy o dovozu léků v dané destinaci
- lékárničku sestavovat individuálně dle destinace, délky pobytu, rizik cesty

Seznam léků

1) Chronická medikace - léky, které trvale/příležitostně užíváte, v dostatečném množství

2) Léky proti bolesti a teplotě: paracetamol (Paralen, Coldrex, Theraflu), ibuprofen (Ibalgin, Nurofen), Ataralgin

3) Základní potřeby pro první pomoc při poranění nebo úrazu:

- tlakový obvaz, sterilní čtverce, elastické obinadlo, náplast, leukoplast, nůžky, pinzeta
- antiseptikum (Jodisol, Septonex, Ajatin, peroxid vodíku,...)
- Heparoid mast, Yellon gel, Lioton gel, Ibalgin gel,...
- steri-strips na drobné rány (náplastové stehy)
- drobné hnisavé infekce kůže (Bactroban, Framykoin na lékařský předpis)

4) Léky proti alergiím

- volně prodejná antihistaminika (Xyzal, Analergin, Zodac, Fenistil kapky- dle váhy)
- silnější antihistaminika na lékařský předpis (Dithiaden), Epipen při známé anafylaxi (vosa,...)

5) Léky po poštipání hmyzem - Fenistil gel

6) Léky proti průjmům a zažívacím obtížím:

- adsorbencia (Smecta či SmectaGo)
- orální rehydratační roztoky (Iontia, Fluidex, Vodníček, Kulíšek)
- domácí ORS: 1 lžička soli + 8 lžiček cukru + 1 litr pitné vody + šťáva ze 2 pomerančů (užívat až 2 litry denně, pravidelně po malých doušcích)
- spasmolytika na lékařský předpis (Algifen gtt, Buscopan,...), volně prodejný Meteospasmyl
- léky proti průjmu: Hidrasec, ev. antimotilika (Imodium, Loperon) či léky s obsahem bismutu
- (Carbocit) - neužívat při horečce či přítomnosti krve ve stolici

7) Léky na infekce dýchacích cest

- **bolest v krku** - Orofar, Tantum-Verde, Strepsils
- **rýma** - Vibrocil, Olynth HA sprej, lokální kortikoidy na lékařský předpis
- **vlhký kašel** - Erdomed, Ambroxol, Bromhexin, ACC long,...
- **suchý kašel** - Stoptussin, Levopront, Kodein na lékařský předpis

8) Léky k ošetření očí:

Ophtalmo-Septonex, Ophtalmo-Azulen mast, Ophtal,...

- Cestující používající kontaktní čočky musí mít s sebou nádobku na jejich uchovávání

9) Léky na opar: Solcoseryl, Aloclair

10) Kinetóza (mořská, automobilová, letadlová nemoc) – Kinedryl (ovlivňuje koncentraci!), Travel-gum, Travelpop

11) Repelenty – 50% DEET či 20% Picaridin – – aplikovat na kůži nekrytou oblečením (při současném použití opalovacích krému vždy aplikovat nejdříve krém a teprve potom repelent)

12) Antimalarická profylaxe – lék, který je WHO doporučen pro danou oblast dle lékaře

13) Antibiotika – pouze pokud riziko nedostupné zdrav. péče a nebezpečí z prodlení, dle uvážení lékaře
– ATB kapky do uší pro potápěče (Infalin Duo, Ciloxan,...)

14) Další:

- teploměr
- opalovací krém s dostatečným UV filtrem, krém při spálení sluncem (Panthenol, Bepanthen,...)
- sluneční brýle s UV filtrem, náhradní dioptrické brýle
- ochrana poštipání– dlouhé oblečení, impregnace oblečení permethrinem, moskytiéry, ubytování ve vyšších patrech s klimatizací

CHECKLIST



- ☐ Chronická medikace
- ☐ Teploměr
- ☐ Analgetika/antipyretika - Paralen, Ibalgin

PORANĚNÍ

- ☐ náplast, leukoplast, steri-strips
- ☐ tlakový obvaz, elastické obinadlo
- ☐ nůžky, pinzeta
- ☐ sterilní čtverce a antiseptikum (Jodisol, Ajatin, Septonex, peroxid vodíku...)
- ☐ na hnisavé ranky Bactroban, Framykoin

PRŮJEM A ZVRACENÍ

- ☐ adsorbencia (Smecta či SmectaGo)
- ☐ orální rehydratační roztoky (Enhydrol, Fluidex, Vodníček, Kulíšek)
- ☐ spasmolytika Meteospasmyl, Algifen gtt, Buscopan,...
- ☐ Hidrasec
- ☐ antimotilika (Imodium, Loperon) či léky s obsahem bismutu (Carbocit)
- ☐ kinetóza- Kinedryl



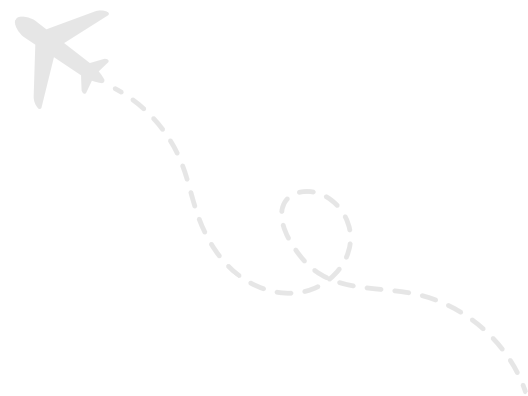
INFEKCE DÝCHACÍCH CEST



- ☐ na bolesti v krku Orophar, Tantum-Verde, Strepsils
- ☐ na rýmu rýmu Vibrocil, Olynth HA sprej,...
- ☐ vlhký kašel - Erdomed, Ambroxol, Bromhexin, ACC long,...
- ☐ suchý kašel - Stoptussin, Levopront, Kodein

NA HMYZÍ ŠTÍPNUTÍ

- ☐ Fenistil gel
- ☐ Repelent s 50% DEET či 20% Pikaridinem
- ☐ Biolit, Raid do zásuvky,...



ANTIISTAMINIKA

- ☐ Xyzal, Analergin, Zodac, Fenistil kapky, silnější Dithiaden, při známé anafylaxi EpiPen

OŠETŘENÍ OČÍ

- ☐ Ophtalmo-Septonex, Ophtalmo-Azulen mast, Ophtal, Occusept, ev. Maxitrol (na předpis)
- ☐ sluneční brýle s UV filtrem
- ☐ nádobka na uchování kontaktních čoček

OSTATNÍ

- ☐ opalovací krém s dostatečným UV filtrem vč. ochrany rtů
- ☐ krém při spálení sluncem (Panthenol, Bepanthen,...)

