

# Здравље на путовању



Да би путовање било ужитак, на неке ствари треба мислити унапред и добро се припремити.

Током лета већина нас користи заслужени годишњи одмор и отпутује до неке туристичке дестинације. Колико год промена била потребна и жељена, она је за организам ипак физички и психички стресна. Да бисмо уживали, на неке ствари треба мислити унапред и добро се припремити, па вам дајемо неколико практичних савета.

**По могућности планирајте путовање унапред.**

**Пре пута обавезно посетите лекара и стоматолога како бисте на пут кренули у добром здравственом стању.**

**Ако сте хронични болесник побрините се да понесете своју терапију у количини која ће бити довољна за планирано време одмора.**

## Попис ствари које обавезно треба понети



- антисептички раствор за испирање рана (нпр. Повидон јод)
- спреј за зарастање рана (Енбецин спреј)
- лек против болова и високе температуре (нпр. Парацетамол, Фебрицет, Ефералган)
- средство против убода инсеката (нпр. Отеро, Аутан)
- средство после убода инсеката (нпр. Камагел, Хипергел, течни пудер)
- прашак с електролитима за надокнаду минерала у случају пролива (Оросал)
- средство против пролива (нпр. Probiotic, Флонивин-БС, Linex, Prolife)
- неки лаксатив на биљној бази (нпр. Bilax, Бекунис, Laxomucil)
- шумеће таблете калцијума против алергије
- средство за заштиту од сунца
- средство за негу коже после сунчања (нпр. Пантенол пена или крем, Jecoderm, Јомелоп Е)

Још би било добро понети:

- ханзапласт, фластер, завоје
- топломер
- капи за нос
- влажне марамнице за дезинфекцију

Савета никад доста, па за крај још неколико:

- на путу је најбоље пити флаширану воду или неко друго пиће (минерална вода, сокови)
- избегавајте кафу и чај јер имају диуретско деловање, па поспешују губитак течности
- на пут понесите храну која садржи влакна (свеже сезонско воће и поврће)
- ако путујете на удаљена места и возите сами, направите кратак одмор свака два сата



Срећан пут и пријатан одмор

Апотека "1. МАЈ"  
Смедерево