

ZDROWIE na wakacjach

Udane wakacje w dużym stopniu zależą od naszego dobrego samopoczucia.
Dlatego warto odpowiednio przygotować się do wyjazdu
i przestrzegać kilku podstawowych zasad.



Przed wyjazdem skompletuj apteczkę,

której zawartość pomoże ci samodzielnie zatroszczyć się o zdrowie twoich bliskich i własne. Osoby przyjmujące na stałe leki, powinny wziąć ze sobą ich **zapas w oryginalnych opakowaniach wraz z ulotkami informacyjnymi**.

Pamiętaj o lekach:

- ✔ przeciwbólowych,
- ✔ przeciwalergicznych,
- ✔ przeciwgorączkowych,
- ✔ przeciwko chorobie lokomocyjnej,
- ✔ przeciwbiegunkowych,
- ✔ łagodzących poparzenia słoneczne.

Zabierz ze sobą również:

-  środki przeciwzapalne
 -  środki przeciwbakteryjne
 -  leki łagodzące podrażnienia spojówek
 -  krem z filtrem UV
 -  antybiotyki
 -  środki pierwszej pomocy (odkażające, opatrunkowe)
 -  preparaty chroniące przed ugryzieniem owadów



ZDROWIE na wakacjach

GRUPA
LUXMED

Jesteśmy częścią 



Jeśli udajesz się do krajów tropikalnych,
6-8 tygodni przed podróżą powinieneś koniecznie
pomyśleć o szczepieniach ochronnych. Zabezpieczą cię
one przed chorobami zakaźnymi, które nie występują
w naszym miejscu zamieszkania.



U 20-40% podróżujących

do krajów rozwijających się występują infekcje przewodu
pokarmowego i biegunka.



Aby uniknąć uciążliwych dolegliwości,

często myj ręce, spożywaj tylko jedzenie świeżo przygotowane
i gorące, pij napoje pochodzące z butelek fabrycznie zamkniętych
i myj zęby w wodzie uzdatnionej lub mineralnej.

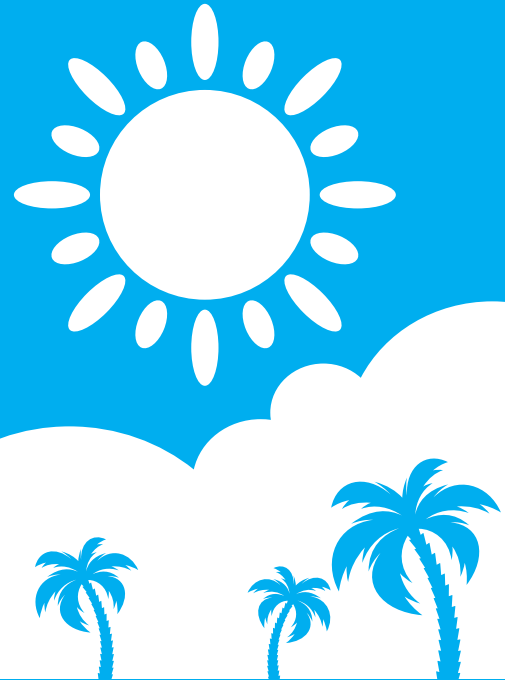
Jeżeli mimo zachowania tych środków ostrożności

biegunka pojawi się, a zasięgnięcie porady lekarza będzie
niemożliwe, zwiększ ilość przyjmowanych płynów i zastosuj
lek przeciwbiegunkowy.



ZDROWIE na wakacjach

Upały – jak sobie z nimi radzić?



Na działanie wysokich temperatur szczególnie wrażliwe są dzieci, osoby starsze, przewlekłe chore, a zwłaszcza te z chorobami układu krążenia. Upały są dużym obciążeniem dla organizmu, dlatego warto w miarę możliwości im przeciwdziałać.

Latem pij około 2-3 litrów płynów dziennie.

O bieżące nawadnianie organizmu powinny dbać zwłaszcza osoby starsze, a także te narażone na przebywanie w nasłonecznionych i gorących pomieszczeniach oraz wszyscy aktywni fizycznie (np. biegacze).



Pamiętaj, aby nie dopuścić do uczucia pragnienia.

Gdy się pojawi, najczęściej świadczy to już o odwodnieniu. Pij więc często, ale małe ilości płynów. Najlepszy wybór to woda mineralna lub herbata, szczególnie zielona. W gorące dni staraj się unikać alkoholu i napojów kofeinowych. Ciężkostrawne posiłki zastąp warzywami i owocami.



ZDROWIE na wakacjach



**Wysilek
fizyczny
a upał**

W upalne dni bądź szczególnie ostrożny

podczas wysiłku fizycznego, zwłaszcza między godziną 10.00 i 15.00. Wówczas najlepiej pozostań w pomieszczeniu, a jeśli nie jest to możliwe, pamiętaj o odpowiedniej ochronie przed słońcem, bieżącym uzupełnianiu płynów i robieniu częstych przerw w aktywności tak, by nie dopuścić do przegrzania organizmu.



Najcięższą konsekwencją przegrzania organizmu jest udar cieplny.

Zwróć uwagę na objawy takie jak: wysoka temperatura ciała (często powyżej 40 °C), drżenie rąk, przyśpieszenie akcji serca, zaburzenia świadomości, brak potliwości, a nawet drgawki.

Jeśli zauważysz u siebie podobne symptomy,
jak najszybciej udaj się w chłodne, zacienione miejsce, poproś kogoś, żeby z tobą został i odpocznij.



**Uważaj na
udar
cieplny**

1

przeprowadź w chłodne,
zacienione miejsce

2

zdejmij
ciasne ubranie

3

ułóż w pozycji
bezpiecznej

4

czoło, kark i okolice pachwin
przykryj chłodnymi kompresami
(unikaj chłodzenia lodowątą wodą)

**Jak pomóc osobie,
u której podejrzewamy udar cieplny?**

6

wezwij pogotowie ratunkowe
(pacjent z udarem cieplnym
może wymagać leczenia szpitalnego)

5

nie podawaj leków
przeciwgorączkowych
(w przypadku udaru nie będą one skuteczne)

