



Mr Ph. Magdalena

mr ph. Magdalena Janković

Putna apoteka

U periodu koji je ispred nas, kada počinju ljetnja putovanja, neophodno je da sa sobom ponesete putnu apoteku kako bi (to malo odmora koje svako od nas željno iščekuje) bili bezbrižni i sigurni.

PRIJE SVEGA, NEZABORAVITE DA PRIPREMITE:

- Hroničnu terapiju (ukoliko je uzimate Vi ili Vaše dijete)
- Zdravstvenu knjižicu ili putno zdravstveno osiguranje

Ukoliko putujete u tropske krajeve informišite se o neophodnim vakcinama, kao što je npr. vakcina protiv malarije.

PUTNA APOTEKA POTREBNO JE DA SADRŽI:

Lijekove protiv mučnine u putu

- Tablete na bazi đumbira koje mogu da koriste i djeca starija od 3 godine
- Narukvice protiv mučnine koju mogu da koriste i djeca od najranijeg uzrasta

LIJEKOVI PROTIV BOLOVA I POVIŠENE TEMPERATURE

- Paracetamol i/ili Ibuprofen (tablete za odrasle, sirup i čepići za djecu)

LIJEKOVI PROTIV STOMAČNIH TEGOBA, U SLUČAJU PROLIVA, POVRAĆANJA, OPSTIPACIJE:

- Probiotik
- Aktivni ugalj ili lignin
- Sredstvo za nadoknadu elektrolita i tečnosti

LIJEKOVI PROTIV ŽGARAVICE ZA ODRASLE

- Na bazi natrijumovih i kalcijumovih soli

LIJEKOVI ZA ZAČEPLJEN NOS, BOLNO GRLO I KAŠALJ

- Sprej ili kapi za nos na bazi morske vode
- Sprej za grlo na bazi propolisa
- Pastile za grlo i protiv kašlja

ZA DJECU JE POTREBNO DODATI:

- Aspirator za nos
- Flastare na bazi mente i eukaliptusa

SREDSTVA ZA SANIRANJE POVRŠINSKIH RANA

- Hidrogen 3%
- Alkohol 70%
- Antibiotik za rane
- Sterilne gaze, zavoj, elastični zavoj, flasteri

SREDSTVA ZA ZAŠTITU OD SUNCA I INSEKATA:

- Krema/sprej sa zaštitnim faktorom
- Neka za djecu budu kreme sa mineralnim filterima
- Losion nakon sunčanja
- Sprejevi, losioni ili narukvice protiv uboda insekata
- Umirujuć gelovi nakon uboda insekta



LIJEKOVI PROTIV ALERGIJE

- Tablete za odrasle, sirup za djecu, kreme ili gelovi koji mogu da koriste i odrasli i djeca
- Ovi lijekovi se izdaju na ljekarski recept! ■

NEZABORAVITE DA SPAKUJETE I: toplomjer, sredstva za dezinfekciju ruku i maske za lice (ukoliko su potrebne u zemlji u koju putujete)

Bitno je da lijekove uvijek nosite u svojim originalnim pakovanjima, sa uputstvom za upotrebu. Odvojite ga od ostalog prtljaga i prekontrolišite rokove trajanja i rokove od otvaranja.

Dečiju putnu apoteku možete preuzeti u PDF formatu preko instagram profila [@babypharm](#). Uživajte u letovanju.