

Univerzální cestovní lékárnička (pro dospělé)

1) Pravidelně užívané léky

Všechny léky na předpis v originálním balení (s příbalovým letákem a v množství přesahující dobu pobytu, rezerva navíc na 5-7 dní).

Transport inhalátorů a léčiv za snížené teploty

U inhalátorů pozor na expanzi nádobky, případně na extrémní vlhkost v tropech, kde hrozí shlukování částic /vysoušecí obaly, dbát na striktní uzavírání inhalátoru/.

Všechna kritická léčiva (inzulín, injekce na hubnutí, inhalátory) musí jít na palubu letadla. K dispozici jsou chladicí izolovaná pouzdra, teploty v nákladovém prostoru klesají pod bod mrazu, což znamená okamžité znehodnocení léčivých přípravků.

2) Bolest, horečka, nachlazení

Paracetamol/Paralen/Panadol

Ibuprofen/Ibalgin/Brufen

Nosní sprej/Olynth/Nasivin/Muconasal

Pastilky na krk/Strepsils/Neo-Angin/Orofar

3) Trávicí potíže

Uhlí/Smecta/Imodium/Enditritl

Glycerinové čípky

Probiotika

Kinedryl/Travel-Gum/Antimetil

Antacida/Rennie/Maalox/Esoxx

4) Alergie, slunce, hmyz

Léčiva na alergii /Zyrtec/Claritine

Fenistil gel/Psilo-balsam

Repelent

Opalovací krém

Panthenol/aloe vera gel

5) Ošetření poranění

Dezinfekce/Betadine/Septonex

Náplasti /klasické/hydrogelové

Sterilní čtverečky/mastný tyl

Obvaz

Pinzeta

Nůžky

Háček/karta na klíšťata

6) Oči a uši

Oční kapky/Ophthalmol-Septonex/Hylo Dual/

Ušní kapky/DOLORgit/AurisClean/Vaxol/

Horská / vysokohorská lékárnička pro náročnou turistiku

1) Traumatologie a rány

- Dezinfekce (Octenisept/ Betadine)
- Velkoformátové hydrokoloidní náplasti
- Sterilní mastný tyl
- Steri-Strip (náplast'ové stehy)
- Kohezivní obinadlo (Peha-haft, Idealast, Fixatape)
- Izotermická fólie

2) Analgetika a antiflogistika

- Ibuprofen 400 mg (Nurofen, Brufen, Ibalgin)
- Naproxen / Dexketoprofen (Nalgesin, Dexoket)
- Paracetamol + Ibuprofen (Cetalgen, Brufen combi)
- Lokálně (Voltaren gel, Emoxen, Aulin)

3) Trávicí trakt

- Loperamid/Enditril/Smecta
- Rifaximin (na lékařský předpis Normix)
- Rehydratační roztok
- Spasmolytika (No-Spa, Buscopan – na lékařský předpis)

4) Alergie & reakce

- Levocetirizin/Desloratadin
- Hydrocortison mast lokálně
- Dexamethason, Prednison (na lékařský předpis)
- Zvlhčující oční kapky (Vividrin)
- UV tyčinka s ochranným faktorem 50+ na rty, uši, nos a klouby prstů

5) Vysoká nadmořská výška $\geq 3000\text{m}$ (léčiva na lékařský předpis)

- Acetazolamid (Diluran)
- Nifedipin (Cordipin)
- Dexamethason

6) Antiinfektiva (léčiva na lékařský předpis)

- Respirační, kožní infekce - Amoxicilin/klavulanát nebo klaritromycin/
- Infikované rány, či puchýře - Mupirocin (lokální ATB)

7) Technické vybavení

- Kvalitní pinzeta
- Pean/zahnuté nůžky
- Dezinfekční gel
- Prevence křečí - Magnesium (chelát)
- Vodotěsný obal (dry-bag)

Tropická / exotická lékárnička

Všechny léky na předpis v originálním balení (s příbalovým letákem a v množství přesahující dobu pobytu, rezerva navíc na 5-7 dní).

Všechna kritická léčiva (inzulín, injekce na hubnutí, inhalátory) musí jít do příručního zavazadla.

Lékařské potvrzení/Schengenský certifikát/očkování

A) Teplotní řetězec – chlazení

Pasivní chlazení (na užívanou medikaci)

FRIO pouzdro /k aktivaci nutný přístup vody/- udrží teplotu do 25°C po dobu až 46 hodin, záleží na výrobci

Aktivní chlazení (2–8 °C) a monitorování teploty

- Chladicí termoska s vložkami
- USB/Peltier mini-lednička
- Teploměr s externím čidlem
- Datalogger, Powerbanka

B) Lékové formy v tropech

Inhalátory v tlakových nádobách – skladovat ve stínu, ne v horkém autě

Inhalátory práškové – uchovat v suchu s vysoušedlem, striktní

uzavírání inhalátoru

Oční kapky v jednodávkových obalech

C) Co musím mít v tropech

Prostředek (Sanosil DDW, tablety) či filtr na dezinfekci vody

Glukometr Náhradní baterie Testovací proužky v suchu

Rehydratace & GIT

ORS (orální rehydratační roztoky Kulíšek, Enhydrol), izotonické roztoky

Rifaximin – na cestovatelské průjmy (na lékařský předpis Normix)

Probiotika stabilní na teplo (S. Boulardii/Enterol)

Kůže a infekce

Mupirocin (antibiotická mast - rychlejší šíření lokální infekce/nutný lékařský předpis)

Antihistaminika – alergie, slunce, hmyz /Dithiaden, Xados, Xyzal/

Lokální kortikoid – Hydrocortison mast

Celkové kortikoidy - na agresivní hmyzí bodnutí (na lékařský předpis Dexamethason, Prednison)

Antimykotikum – vzhledem k vysoké vlhkosti v obuvi /Exoderil/

Cyklo – ultralehká lékárnička pro cyklisty

- Počítá se každý gram, zapomeňte na krabičky, berte jen jednotlivá platíčka
- Lékárnička musí být lehká, skladná a zaměřená na pády, otlaky a doplňování energie

1) Pády, odřenin, zástava krvácení a hojení

- Hotový obvaz s polštářkem - zastaví krvácení
- Samodržící pevné obinadlo /Idealast, fixatape/
- Mastný tyl /Grassolind, inadine/
- Velké náplasti /Curapor, Cosmos/
- Velké hydrogelové náplasti /Urgo, Cosmos/
- Neštipavá dezinfekce /Betadine, Octenisept/
- Zastaví krvácení, dezinfikuje, hojí, nepřelepuje se /Alfasilver/
- Dezinfikuje, hojí /Bepanthen Plus, Hyalo Plus/
- Hojení /Cicatridina mast, Cicabio/

2) Pohybový aparát & komfort

- Krém na hýždě /Chamois, Ride creme, Sportsbalm /
- Krém proti opruzeninám/Sudocrem, Imazol/
- Magnesium sáčky pro přímé podání bez zapíjení /Magfit, Magnetrans/
- Konopné masti Annabis /Arthrocan/
- Protizánětlivá léčiva /Voltaren, Emoxen, Algesal/

3) Slunce & hmyz

- UV tyčinka s ochranným faktorem 50+ na rty, uši, nos a klouby prstů
- Cestovní opalovací sprej typu mlha, voda/Anthelios, Photoderm/
- Pinzeta/karta na klíšťata

4) Nouzová energie

- Iontový nápoj
- Hroznový cukr
- Energetický gel

Dětská lékárnička – cestování s dětmi

1) Teplota a bolest

- Paracetamol (čípky / sirup)
 - Ibuprofen (čípky / sirup)
 - Digitální teploměr s ohebnou špičkou
- mít dvě různé účinné léčivé látky pro případ střídání

2) Zažívací potíže

- Rehydratační roztok (Kulíšek)
- Probiotika
- Smecta/Uhlí/Tasectan
- Kapky na nadýmání pro miminka (Espumisan)

3) Odřeniny a ranky

- Neštípavá dezinfekce (Dettol, Neocide)
- Náplasti s obrázky
- Sterilní čtverečky z netkané textilie

- Obvaz
- Hemagel

4) Rýma, kašel, oči

- Mořská voda
- Nosní kapky (Nasivin pro děti)
- Sirup na kašel
- Oční kapky (Ocufly)

5) Slunce a hmyz

- SPF 50+ (minerální filtry pro malé děti)
- Dětský repelent
- Fenistil gel / Psilo-balsam od 2 let
- Panthenol

Tipy navíc

- Příbalové letáky nebo dávkování napsané fixem
- Odsávačka na hleny
- Pinzeta (třísky, klíšťata, mořští ježci)

