

## Cestovní lékárnička

### Obecné informace:

- Léky, které užíváte dlouhodobě a které jsou pro Vás nezbytné, si vždy vezměte do kabinového (nikoliv odbaveného) zavazadla (nutno dodržovat pravidla týkající se tekutin a sprejů na palubě), požádejte lékaře o předpis množství, které bude postačovat i v případě neplánovaného prodloužení doby pobytu
- Nikdy nevystavujte léky přímému účinku slunečního světla či tepla
- Sledujte datum expirace označené na obalech
- Před užitím léčiva se seznámte s příbalovým letákem léku
- Dodržujte zvýšené opatrnosti při užívání léků v těhotenství či při kojení, zkontrolujte, zda je léky možné užívat
- Léky uschovejte mimo dosah dětí
- Pokud užíváte opiáty či injekční léky, vyžádejte si potvrzení od předepisujícího lékaře v anglickém jazyce, zkontrolujte si platné předpisy o dovozu léků do dané destinace

### Léky a vybavení cestovní lékárničky:

- 1) Chronicky užívané léky: léky, které trvale/příležitostně užíváte, v dostatečném množství (i při nečekaném prodloužení pobytu)
- 2) Léky, které by mohly být potřeba při zhoršení Vašeho chronického onemocnění
- 3) Léky proti bolesti a teplotě: paracetamol (nepoužívat ibuprofen či kyselinu acetylsalicylovou, které mohou ovlivňovat funkci krevních destiček a srážení krve)
- 4) Základní potřeby pro první pomoc při poranění nebo úrazu:
  - a. Tlakový obvaz, sterilní čtverce, elastické obinadlo, náplast, leukoplast
  - b. Steri-strips na drobné rány (náplastové stehy)
  - c. Nůžky, pinzeta, rukavice
  - d. Antiseptikum, dezinfekce
- 5) Léky proti průjmům a zažívacím obtížím:
  - a. Orální rehydratační roztoky
  - b. Diosmektit
  - c. Léky s obsahem bismutu
  - d. Racecadotril
  - e. Loperamid (neužívejte při horečnatém průjmu, průjmu s výraznými bolestmi břicha či pokud ve stolici je příměs krve nebo hlenu)
  - f. Léky proti zvracení (ondansetron...)

- g. Rutinní používání střevních dezinficiens či antibiotik nedoporučujeme
- 6) Léky proti alergii či kožním reakcím
  - a. Antihistaminika
- 7) Lokální léčiva na kůži
  - a. Antibiotická mast při hnisavé infekci kůže
  - b. Antimykotika
  - c. Lokální kortikoid či lokální antihistaminikum při poštípání hmyzem či kožních reakcích
- 8) Spasmolytika (preferenčně v tabletové formě)
- 9) Léky na respirační obtíže:
  - a. Proti rýmě
  - b. Proti kašli
  - c. Proti bolesti v krku (vhodné jsou preparáty s obsahem lokálního anestetika)
- 10) Oční kapky
- 11) Léky na kinetózu (dimenhydrinát, moxastin)
- 12) Opalovací krémy, krémy po slunění, sluneční brýle
- 13) Repelenty: optimálně s účinnou látkou DEET (20-50 %) či (p)ikaridin 20 %  
*Pozor: repelent nanášíte pouze na kůži nekrytou oblečením, neaplikujte v okolí sliznic, při současném použití opalovacích krémů nejprve aplikovat krém, poté repelent; délka působení přípravku je závislá na koncentraci účinné látky*
- 14) Antimalarika (jsou-li indikována)
- 15) Teploměr

#### Antimalarika

- Nejčastěji doporučované antimalarikum je **atovachon/proguanil** (dostupný v balení po 12 tabletách)
- Podle rizika malárie v místě pobytu doporučujeme:
  - a) **Plná chemoprophylaxe** – cestovatel užívá antimalarika pravidelně, v případě atovachin/proguanilu se profylaxe zahajuje 1 den před vstupem do rizikové oblasti, antimalarikum se užívá každý den během pobytu a 5 až 7 dnů po návratu. Důležité je, aby cestovatel tablety užíval pravidelně ve stejnou dobu. Vstřebávání účinné látky zvyšují tuky, proto je vhodné tablety užívat spolu s jídlem (např. po snídani).
  - b) **Stand-by chemoprophylaxe** – cestovatel antimalarika užije v případě, že se u něj rozvine horečka. Podává se léčebná dávka, v případě atovachon/proguanilu pacient ihned užije 4 tbl., další 4 tbl. za 24 hod. a poslední 4 tbl. z balení znovu za 24 hod. Terapie se zahajuje vždy,

v případě že se nejedná o malárii, ale jiné onemocnění nepředpokládá se, že by antimalarika, jakkoliv nepříznivě ovlivnily jeho průběh. Naopak, pokud by nebyla terapie případné malárie zahájena včas, hrozí nemocnému řada závažných komplikací. Vždy zároveň doporučujeme bezodkladně vyhledat lékařské ošetření v místě pobytu.

Užívání antibiotik během pobytu v rizikových oblastech/tropech je spojeno s rizikem následné kolonizace (osídlení) multirezistentními bakteriemi, u kterých pak následná terapie může být i v našich podmínkách značně komplikovaná. Proto nedoporučujeme neindikované užívání antibiotik bez rady s lékařem.