

Das gehört in Ihre Reiseapotheke

Corona hin, Corona her. Nach vielen Monaten Reisebeschränkungen, etlichen Wochen Lockdown und nächtlichen Ausgangssperren wollen die Menschen in den Sommerferien endlich wieder verreisen. Wegen der Ansteckungsgefahr bleiben viele auch weiterhin vorsichtig. Doch was, wenn man im Urlaub ganz herkömmlich krank wird oder sich verletzt? Das gehört in die Reiseapotheke

„Zu den typischen Urlaubserkrankungen zählen Übelkeit, Sonnenbrand, Durchfall, Verstopfung, Erkältung, allergische Reaktionen, Prellungen und Zerrungen, Infektionen, Schmerzen und Fieber. Die Reiseapotheke ist abhängig von der Reisedauer und dem Urlaubsziel, aber auch von persönlichen Bedürfnissen und Erkrankungen.

Das empfiehlt der Gesundheitsbotschafter

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille
- Verbandszeug wie Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Schere, Einmalhandschuhe, Fieberthermometer
- alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- von Ihnen vertragene Schmerzmittel (zum Beispiel Ibuprofen oder Paracetamol)
- Mittel gegen Reiseübelkeit (zum Beispiel Dimenhydrinat)
- Mittel gegen Durchfall (Pulver mit Elektrolyten, ggf. Loperamid)
- Mücken- und Zeckenschutz
- ggf. Mittel gegen Allergien und Augentropfen
- Gel gegen den Juckreiz bei Insektenstichen
- kühlende Salbe bei Sonnenbrand, lindernde Salbe bei Verstauchungen/Entzündungen
- ggf. Hals-Lutschtabletten
- Desinfektionsmittel und Seife sowie Mund- und Nasenschutz

Ganz wichtig bleibt: Die Hände häufig desinfizieren oder waschen, Mund- und Nasenschutz tragen sowie die Hygieneregeln einhalten! Engen Kontakt mit großen Menschenansammlungen meiden.

„Wer mit Kindern verreist, muss daran denken, dass manche Medikamente – zum Beispiel Schmerzmittel und Mittel gegen Erbrechen oder Durchfall – speziell für Kinder geeignet sein müssen. Vergessen Sie auch nicht, vor der Reise mit dem Auto den Verbandskasten (Warnwesten) auf Vollständigkeit zu überprüfen und die Verfallsdaten zu checken. „Wer fliegt, sollte daran denken, die Reiseapotheke am besten im Handgepäck mitzunehmen. Denn so mancher Koffer gelangt nicht ans Ziel.“

"Gesundheitsbotschafter" der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham

Josef Brandl - Stadt Rötz