

10 RAD SENIORŮM, JAK OCHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ NA CESTÁCH

Seniorum.cz, 28.5.2018

1. ODPOVĚDNÁ PŘÍPRAVA

Nastudujte si pečlivě vše o své destinaci, způsobu transportu a očekávaném počasí, podle toho se sbalte; pořiďte si co nejvyšší pojištění léčebných výloh.

2. ZÁKLADNÍ OČKOVÁNÍ

Nechte se očkovat proti pneumokokům a v chladné sezóně i proti chřipce u svého praktického lékaře. Očkování proti chřipce i proti pneumokokům je od 65 let zdarma!

3. SPECIÁLNÍ VAKCÍNY, CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA

Navštivte centrum cestovní medicíny ohledně dalších důležitých rad, vakcín, antimalarik, vybavení cestovní lékárničky apod.

4. DLOUHODOBĚ UŽÍVANÉ LÉKY

Opište si názvy účinných látek a dávkování dlouhodobě užívaných léků, nezapomeňte na náhradní brýle. Dostatečnou zásobu užívaných léků sbalte do příručního zavazadla, počítejte s možným zpožděním letů nebo velkého zavazadla odbaveného do podpalubí.

5. JÍDLO, POTRAVINY, VODA A NÁPOJE

V méně rozvinutých oblastech nekonzumujte nedostatečně tepelně upravené maso, plody moře, krémy, majonézy, listovou zeleninu, nepasterizované mléčné výrobky. Při cestách do rozvojových zemí nepijte vodu z neznámých zdrojů, ovocné džusy připravené na ulici, vyhýbejte se neprověřenému ledu do nápojů, včetně alkoholických.

6. HYGIENA RUKOU

Co nejčastěji si myjte a dezinfikujte ruce, omezte podávání rukou a nekonzumujte bez úpravy syrové či polosyrové potraviny, kterých se dotýkaly ruce jiných osob.

7. OCHRANA PŘED HMYZEM

V oblastech subtropů a tropů používejte repelent, při výletech mimo hotelový rezort i v denních hodinách, a také sítě proti hmyzu.

8. KONTAKT SE ZVÍŘATY Vyhýbejte se kontaktu se zvířaty. Infekčními původci mohou být promořená i roztomilá mláďata. Na pláži, kde se volně pohybují psi, si nelehejte přímo na písek, ale použijte osušku nebo podložku.

9. VODNÍ ZDROJE

Nezdržujte se déle, než je nutné, v blízkosti fontán a dalších vodních zdrojů vytvářejících vodní aerosol. Nepouštějte vodu z kohoutku silným proudem. Vodu ze sprchy nechte nejdříve odtéct. Nekoupejte se ve stojaté sladké vodě.

10. FYZICKÁ ZÁTĚŽ, HYDRATACE

Nezatěžujte se nadměrnými fyzickými výkony, zejména v teple, vlhku, ve vysoké nadmořské výšce nebo na přímém slunci. Nevystavujte se nadměrnému slunění a pijte dostatek tekutin, které nemají odvodňovací účinek. Do celkového příjmu tekutin se nepočítají káva ani alkoholické nápoje. Nadměrná konzumace čaje může představovat zátěž pro kardiovaskulární systém.

Vytvořeno ve spolupráci s doc. MUDr. Rastislavem Maďarem, Ph.D., MBA, FRCPS. z Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví, Lékařská fakulta Ostravské univerzity v Ostravě

Zdroj:

<https://www.seniorum.cz/clanky-o-zdravi/11247-10-rad-seniorum-2c-jak-ochranit-sve-zdravi-na-cestach>