



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Φαρμακείο ταξιδιωτών

Ο ταξιδιώτης συνιστάται να έχει μαζί του ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών προκειμένου να είναι σε θέση να διαχειριστεί μόνος του πιθανά προβλήματα υγείας που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και επιπλοκές αν πάσχει από κάποιο χρόνιο νόσημα. Το περιεχόμενο του φαρμακείου εξαρτάται από τον προορισμό, τη διάρκεια του ταξιδιού, το σκοπό του ταξιδιού και την κατάσταση υγείας του ταξιδιώτη. Επίσης ο ταξιδιώτης χρειάζεται να έχει μαζί του διεύθυνση /τηλέφωνο της Ελληνικής Πρεσβείας ή του Προξενείου και νοσοκομείων ή κλινικών στον τόπο προορισμού και τηλέφωνο επικοινωνίας του οικογενειακού γιατρού.

Οι ταξιδιώτες που λαμβάνουν συνταγογραφούμενα φάρμακα και πάσχουν από νοσήματα που απαιτούν συχνή ιατρική παρακολούθηση ή μπορεί να προκαλέσουν επιπλοκές κατά τη διάρκεια του ταξιδιού (όπως ηλικιωμένοι, φορείς HIV, ασθενείς με καρδιοπάθεια, ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, ασθενείς με χρόνια πνευμονοπάθεια και ασθενείς με άλλα χρόνια νοσήματα), συνιστάται:

- να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν το ταξίδι.
- να έχουν μαζί τους ένα ιατρικό σημείωμα όπου να αναγράφεται η νόσος από την οποία πάσχουν, η αγωγή τους και το δοσολογικό σχήμα. Να σημειώνεται επίσης ότι το φάρμακο είναι για προσωπική χρήση του ταξιδιώτη.
- να επικοινωνήσουν με την πρεσβεία της χώρας που πρόκειται να επισκεφθούν, ώστε να επιβεβαιωθεί ότι τα φάρμακα που λαμβάνουν κυκλοφορούν νόμιμα.
- να τοποθετούν τα φάρμακα που μεταφέρουν στην αρχική τους συσκευασία. Εκεί πρέπει να αναγράφεται το όνομα του ταξιδιώτη, το όνομα του θεράποντα ιατρού και η δοσολογία του φαρμάκου. Προκειμένου να προληφθεί η απώλειά τους συνιστάται να αποθηκεύονται στις χειραποσκευές.
- να προμηθευτούν τις αναγκαίες ποσότητες φαρμάκων για τη διάρκεια του ταξιδιού καθώς και ορισμένα φάρμακα για την αντιμετώπιση πιθανών επιπλοκών.
- να φροντίσουν για την ασφαλιστική κάλυψη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους, και να ενημερωθούν για τις ιατρικές υπηρεσίες στη χώρα προορισμού τους.

Το φαρμακείο του ταξιδιώτη εξαρτάται από τις ανάγκες του και χρειάζεται να περιλαμβάνει ανάλογα με τον προορισμό και την περίπτωση τα εξής:

Φάρμακα

- Ανθελονοσιακά
- Για την πρόληψη ή τη θεραπεία συμπτωμάτων λόγω υψόμετρου
- Παισιπόνα ή αντιπυρετικά
- Αντιδιαρροϊκά
- Αντιισταμινικά
- Αποσυμφορητικό (σε συνδυασμό ή όχι με αντιισταμινικό)
- Κατά της ναυτίας
- Όλα τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται τακτικά

Είδη Πρώτων Βοηθειών

- Γάντια μιας χρήσης
- Γάζες
- Ελαστικός επίδεσμος για διαστρέμματα, αυτοκόλλητοι επίδεσμοι
- Αντισηπτικό
- Βαμβάκι
- Ψαλίδι, λαβίδα ή τσιμπιδάκια
- Θερμόμετρο
- Αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές αλοιφές και κρέμες
- Γέλη αλόης για τα ηλιακά εγκαύματα
- Αντικνησμώνδη ή αντιφλεγμονώδη αλοιφή ή κρέμα
- Κολλύριο

Άλλα σημαντικά είδη

- Εντομοαπωθητικά
- Αντηλιακό (με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 15)
- Αντιβακτηριακά μαντηλάκια χεριών και αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών (τουλάχιστον 60% αλκοόλη)
- Προφυλακτικά