

Základní vybavení lékárníček

S prázdninovým obdobím jsou spojovány různé aktivity. Mezi ně samozřejmě patří i cestování. Jak bychom se tedy z pohledu lékárníka měli vybavit, abychom maximálně omezili zdravotní rizika prázdninových aktivit?

Základem je, stejně jako v mnoha jiných případech, prevence, tedy předcházení rizikům a příprava na možné zdravotní komplikace. Pro každého to znamená nejen znalost základů první pomoci, ale také vybavení lékárníčky prostředky k jejímu poskytnutí. Kvalitně vybavená cestovní lékárníčky by ale měla obsahovat i některé další přípravky. Mezi ně patří především léky, které daný člověk pravidelně i nárazově (např. úlevové léky u astmatiků) užívá a jsou pro něj nezbytné. K nim je pak vhodné doplnit další léky a přípravky podle oblasti, kterou se cestovatel chystá navštívit. V letním období bychom rozhodně neměli zapomenout na přípravky s dostatečným ochranným faktorem proti UV záření. To platí ale i v zimě při návštěvě hor. Z kosmetiky se rozhodně vyplatí uvažovat i o repelentech. Tím že nás repelenty ochraňují před poštípáním od hmyzu, což je samo o sobě velmi nepříjemné, tak nás tím také chrání před nákazou některými hmyzem přenosnými chorobami. V některých případech se jim lze bránit příslušným očkováním. V České republice je již velmi dobře fungující a pacienty vyhledávané očkování proti klíšťové encefalitidě. Vraťme se k vybavení léky. Vhodnou součástí lékárníček jsou přípravky mírnící zvýšenou teplotu a bolest, léky proti průjmům, alergiím, rozhodně by neměly chybět oční kapky, dezinfekce na rány a další přípravky, s jejichž výběrem Vám lékárníci a farmaceutičtí asistenti pomohou dle plánovaného místa a délky pobytu.

Přes všechnu opatrnost na cestách se však můžeme dostat do situace, kdy budeme lékárníčku potřebovat. Takovou situací bývají bohužel i autonehody. U nich se nejčastěji uplatňuje autolékárnička. Jak má být správně vybavena?

V současné době se nacházíme v období, kdy by si motoristé měli svá vozidla postupně vybavit novými autolékárničkami. Ty jsou povinnou součástí výbavy vozidel od 1. ledna příštího roku. Jejich složení je poněkud odlišné od těch stávajících nejen co se týká obsahu, ale i přesnější specifikace jednotlivých součástí. Pokud je v autě lékárníčka v současném složení s dobrou lhůtou použitelnosti, pak stačí doplnit jednotlivé nové složky (jednotlivě nebo formou doplňující sady), pokud se již lhůta použitelnosti stávající lékárníčky nezadržitelně blíží ke konci, pak je jednoznačně výhodnější zakoupit kompletní lékárníčku novou. Přestože máme pro tuto změnu zdánlivě dost času, je dobré si uvědomit, že je v ČR registrováno několik milionů vozidel a každé musí být vybaveno dle platných předpisů, takže není s čím otálet.

Jaké jsou tedy hlavní rozdíly ve složení stávajících a nových autolékárniček?

Hlavní nové součásti jsou:

- resuscitační maska
- isotermická fólie
- letáček pro zvládnutí postupu u autonehody.

Resuscitační maska slouží pro umělé dýchání při poskytování první pomoci. Isotermická fólie omezuje tepelné ztráty zraněného. Můžeme ji použít jako příkryvku i jako podložku pod zraněného, nejen při autonehodě, ale i při jiných úrazech. Vaši pozornost si určitě zaslouží letáček s postupem pro zvládnutí dopravní nehody. Ten obsahuje nejen postup k zajištění viditelnosti místa nehody pro ostatní účastníky silničního provozu, ale především jako návod k poskytnutí první pomoci a důležitá telefonní čísla. Jednotlivé body je rozhodně vhodné nastudovat ještě před cestou, protože v některých situacích může být drahá doslova každá vteřina a nemusí být dostatek času ani klidu na studium letáčku. Ten by měl skutečně pomoci především jako „bodový“ návod ve stresu při zvládnutí nehody, základy první pomoci bychom se v žádném případě neměli učit až při nehodě.

Kvalitně vybavená lékárníčka Vám může výrazně zjednodušit, v krajním případě i zachránit, život. Nepodceňujte proto její správné vybavení a porad'te se o jejím vhodném složení v lékárně.