

VALI ENDALE SOODUSTUS

RAAMID
-40%

KLAASID*

-40%

VÕI



SILMA-
NÄGEMISE
KONTROLL
PRILLITELLIJALE
TASUTA!

www.optika.ee

EO
Eesti Optik

Meie kauplused:

Tallinn Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Järve Selveris Pärnu mnt 238, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874, Rocca al Mare kaubanduskeskuses Paldiski mnt 102, tel 652 2444. **Tartu** Rüütli 10, tel 742 3659. **Pärnu** Hospitali 14, tel 444 0345, Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. **Rakvere** Tallinna mnt 16, tel 322 3354. **Paide** Vee 3, tel 385 0767. **Jõhvi** Narva mnt 5, tel 335 2258. **Kuressaare** Kohtu 1, tel 455 5601. **Kärdla** Heltermaa mnt 14a, tel 463 2057. **Rapla** Tallinna mnt 14, tel 485 5540. **Viljandi** Tartu tänav 3, tel 433 3322.

Soodustus kehtib ühevaatelistele klaaside tellimisel.

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul kuu lõpuni.

Hea Lootuse neemele – aga ka mujale Aafrikasse, Aiasse või Kesk- ja Lõuna-Ameerikasse – reisides võib juhtuda, et ainuüksi heast lootusest ei piisa. Mõistlik oleks siiski juba kodus end võimalike terviseriskide vastu kindlustada.



Turvalise reisi

Juba kodus tasub läbi mõelda põhilised reisiga kaasnevad terviseriskid ning nendeks targalt valmistuda.

Reisikotti pakib iga terviseteadlik kroonilise haiguse all kannatav inimene kaasa need ravimid, mida ta iga päev vajab. Kuid meist igapäev võib võõrsil ette tulla ka ettenägematuid tervisehädasid. Kui suure apteegipagasiga õieti teele asuda?

Põhitähtsad ravimid osta käsimüügist

“Valuvaigisti, palavikualandaja, söetabletid, allergiaravimid, desinfitseerimisvahendid,” loetleb Lääne-Tallinna Keskhaigla (LTKH) arst Helen Mülle üles elementaarseima reisiapteegi. Teiste ravimite puhul tuleks eelkõige lähtuda sellest maast, kuhu sõidetakse. Samuti pole vähetähtis, kas tegu on loodusmatka, puhkusereisi või näiteks konverentsireisiga, kus viibitakse vaid pealinnas ja viietärnihotellis.

“Kindlasti peab endale teadvustama, kui kõrge on külalastatava maa hügieenitase. Vähimagi kahtluse korral tuleks apteegi käsimüügist kaasa osta kõhulahtisuse vastaseid ravimeid: söetablette, probiootikume või siis näiteks selline tõhus ravim nagu loperamiid.”

Abi võib saada ka kohalikest apteekidest, kuid kunagi ei tea, milline on seal ravimite hinnatase. Samuti hoiatab doktor arengumaadest, näiteks Aasiast ostetavate ravimite eest, sest sealsel turul liigub palju võltsravimeid. Arvate, et võtate tõhusa valuvaigisti, aga sööte sisse vaid kriiti.



Helen Mülle.