

Esmaabi puhkuse ajal

Ka väikseimast hädadest võivad reisil kasvada suured probleemid, eriti kui olete välismaal ega oska kohalikku keelt.

LOOM HAMMUSTAB

Puhastage haav ja siduge kinni. Minge arsti juurde, kui haav on sügav või teil on teetanusevastane süst tege-mata.

VILLID

Ärge tehke nahka katki – pi-sikud võivad sisse minna. Kui vill siiski puruneb, puhastage see, kandke peale antiseptilist ainet ja katke plaastriga.

KÕHUKINNISUS

Jooge vähemalt liiter mitmeal-kohoolset jooki päevas. Söö-ge korralikult pestud puu- ja juurvilju. Kui probleem kes-tab üle kolme päeva, võtke kerget lahtistit, näiteks Regulaxi tilkaside.

TOIDUMÜRGITUS

Jooge palju. Nii toidumürgi-tuse, gaaside kui ka kõhulah-tisuse korral aitavad söetabletid. Võtke neid palju, 1–3 tab-letti neli korda päevas.

HAAVAD JA KRIIMUSTUSED

Puhastage haav vee ja see-

biga. Patsutage õrnalt kui-vaks ja pange peale desin-fitseerivat vahendit. Katke plaastriga.

KUUMALÖÖVE

Kandke lähedaid riideid ja mütsi ning hoiduge päike-sest. Määrige lööbele leeven-davat salvi.

PUTUKA-HAMMUSTUSED

Puhastage torkekoht. Eemal-dage nõel pintsettidega. Pan-ge peale külm kompress. Al-lergilise reaktsiooni ohu kor-ral võtke allergiavastast ravimit.

Torge suus võib paistetades sulgeda hingamisteed. And-ke ohvrile jääkuubik imemi-seks ja sõidutage ta haiglas-se või kutsuge kiirabi.

Kasutage putukatõrjeva-hendeid, eriti öösiti.

HÄDAABI

Kui olete välismaal, uurige varakult välja kohalik häda-abi number ja lähima haig-la asukoht.

Allikas: Family Circle

Reisiapteegi sisu

- Haavade ja marrastuste desinfitseerimise vahend: 3% vesinikperoksiid, briljantroheline, saialilletinktuur.
- Eri suurusega plaastrid, eelistatult poorsed, steriil-ne side.
- Putukatõrjevahendid, näiteks Offi või Orto Plix'i tooted jt.
- Allergiavastased ravimid: Zyrtec, Claritine, Semp-rex, Kestine jt.
- Päikese põletust leevendavad vahendid, näiteks pantenoolsalv.
- Desinfektsioonivahend, näiteks Cutasept F. Selle-ga võite puhastada haavade ümbrust, kuid ka näiteks tualetis prill-lauda enne sellele istumist.
- Hügieeniline huulepulk – tuul, merevesi ja tugev päikese kiirgus kuivatavad huuli.
- Ingveritabletid – leevendavad iiveldust ja südame-pöörust. Kui kipute jääma laeval, lennukis või bussis merehaigeks, võtke ravim sisse juba enne sõidukile asumist.
- Gefiluse kapslid või Lacto Seveni tooted seedeta-litluse korrastamiseks. Vahel põhjustab kõhuhädasid vaid muutus sealses mikroflooras.
- Söetabletid aitavad kõhupuhituse ja -lahtisuse korral.
- Smecta – kõhulahtisuse puhuks.
- Nohu leevendavad tabletid Sudafed, Actifed, Xymelin.
- Külmetumise puhuks Solpadein, Goldrex, Fervex, TheraFlu. Juua võib nn külmetusteest.
- Valuvaigistavad tabletid: ibuprofeen, paratseta-mool, aspiriin.

TARGU TALITA

TOPELT-ALLAHINDLUS!

Juuli lõpuni kõigis Eesti Optiku kauplustes prillitellijale kaks allahindlust ühekorraga!

JA KÕIK PÄIKESEPRILLID 40% SOODSAMAD!



Klaasid
-30%

Raamid
-30%

WWW.OPTIKA.EE