

Doporučení z pohledu zdravotníka



Před cestou:

Doporučené (ne povinné) očkování pro Čínu: Covid-19 ("čínský virus"), žloutenka typu A a žloutenka typu B, břišní tyfus

Vyplnění zdravotnického dotazníku na adrese <https://cina2026.jitro.cz>

Léky s sebou:

Zkontrolovat dobu použitelnosti každého léku!

Všechny léky ponechat v originálním balení a označit jménem účastníka (každé jedno balení)!!!

Každý lék, který má účastník u sebe, nahlásit lékaři, ideálně včetně množství.

Mimo lékařem předepsaných léků lze navíc doporučit léky na (v závorkách jsou uvedeny příklady):

- bolest obecně: ibuprofen / paracetamol / metamizol (Brufen, Ibalgin, Nurofen – POZOR: NE Nurofen Stopgrip, Paralen – POZOR: NE Paralen Plus, Novalgin, Algifen)
- bolest v krku (Septofort, Strepsils, Tantum Verde, POZOR: Orofar obsahuje lidocaine, podléhá regulaci)
- dráždivý kašel (Levopront, Tussin, POZOR: Stoptussin obsahuje guaifenesin, vyžaduje dokumenty)
- ucpaný nos – nosní sprej (Muconasal, Nasivin, Olynth, Otrivin, Sanorin)
- chřipku – kombinované léky (Coldrex, Paralen Grip – POZOR: NE Paralen Plus)
- alergií, pokud se někdy projevuje (Cezero, Xyzal, Zyrtec)
- podráždění očí – kapky/mast na dezinfekci a zvlhčení očí, zejména při používání čoček (Ophthalmo-Septonex, Visine)
- nevolnost při cestování (Kinedryl)

Další výbava osobní lékárničky:

- dezinfekce (sprej, ev. napuštěné tampóny)
- sterilní čtverce
- sterilní obvaz
- elastické obinadlo
- náplasti různých velikostí, mj. na kuří oko (s výhodou gelové či voděodolné)
- tejpky, pokud jsou občas využívány (elastické a/nebo rigidní)

Další doporučená výbava:

Respirátory FFP2 a roušky

Dezinfekční gel na ruce

Opalovací krém

Jelení lůj

Repellent