

Hurrá nyaralunk!

Tippek, tanácsok, megoldások

Megvan a listád, hogy mire kell odafigyelni, mit kell beletenni a batyuba? Nyaralás körütekintően.

Ha vakáció, akkor ma már nem ritka, hogy távoli, egzotikus hely az úti cél. Ázsia, Afrika, Amerika, Indonézia... Mindegyik érdekes, és elképesztő csodákat ígér. De mit vigyünk magunkkal, hogyan készüljünk fel?

Fél nap alatt akár tízezer kilométert is meg lehet tenni repülővel. Készen állsz arra, hogy abban a távoli országban minden más lesz? Tudod-e, milyen lesz a klíma, a levegő páratartalma, lesz-e ott jó minőségű ivóvíz? Találkozhatsz számodra ismeretlen kórokozókkal, baktériumokkal és vírusokkal, gombákkal. Milyen higiénias viszonyok vannak az adott országban? Mások az őshonos növények... milyen rovarokkal, állatokkal találkozhatsz egy túra során?

ÉRDEMES MEGFONTOLNI A KÖVETKEZŐKET:

1. Kérdezd meg háziorvosodat és gyógyszerészedet, hogy kell-e védőoltást kapnod mielőtt elutaznál! Mikor kell megkapni és hányat ahhoz, hogy a megfelelő immunitásod kialakuljon? Kell-e védőoltás a veled együtt utazó gyerekeknek? Mindezekről tájékozódhatsz az ÁNTSZ honlapján.



**DR. SERESNÉ DR. PIRKHOFFER KATALIN
ÉS DR. SERES ENDRE**
Zafír Managerek



ÁLTALÁNOS TANÁCSOK:

- Javasolt víz nélkül használható kézfertőtlenítő gélt vinni.



- Csak palackozott vizet szabad inni, még fogmosáshoz is ezt használjuk!



- Csak kellően átsült, megfőtt ételek fogyasztása javasolt, megbízható étteremben, ahol biztosak lehetünk, hogy az étel frissen készült.

- Nyers zöldségek fogyasztása kerülendő, kivéve a szállodánkban, illetve ha hámozható.

- Csomagoljunk okosan! A kézipoggyászban a váltóruhán kívül legyen higiénias csomag!

Nekünk nagyon bevált a foreveres Travel Kit higiéniai csomag. Legyen nálad wc-papír, nedves törülköző, seb- és kézfertőtlenítő, sebkötöző. És nem maradhat el az Aloe First sem, hiszen tudod: ez a természet eredeti elsősegélycsomagja.



Egy jó ötlet: ha a First-be citrus-olajat és borsmentát teszel, ez a permetlé a szúnyogokat is távol tartja, és frissíti a bőrt a száraz légkondis repülés során is. Hidratáljuk bőrünket az e célra megfelelő Aloe Vera Moisturizing krémmel, esetleg jól bevált, otthon elkészített, bőrápoló olajakat is tartalmazó keverékkel, amelyek az úrtartalma megfelel a biztonsági előírásoknak!



2. Amennyiben hosszú repülőút vár rád, az inaktivitás is okozhat kellemetlenségeket. A sok ülés trombózis kialakulásának veszélyével járhat. Vannak egyszerű, a székben elvégezhető tornagyakorlatok – például a lábszár ütemes megfeszítése, a lábfej hintáztatása, a láb emelgetése. Állj fel, sétálj, mozogjanak az izmok, keringjen jól a vér a végtagjaidban! Tornáztasd meg a nyakadat, karjaidat is! A veszélyt csökkentheted, ha előzőleg már fogyasztasz étrendkiegészítőket (omega-3, ginkgo biloba...) Helyezkedj el kényelmesen, használj speciális nyakpárnát! Próbáld aludni!

3. Lehet, hogy több időzónán át fogsz repülni, és ez megzavarhatja a biológiai órát, feszültebbé tehet, emelkedhet a vérnyomásod. Nyugtató gyógyszerek helyett okosabb elszopogatni néhány szem Royal Jelly-t, amely remek B-vitamin komplexeket tartalmazó készítmény. A bioritmus átállításához idő kell, az a javaslatom, hogy azonnal vedd fel a helyi napszaknak megfelelő szokásokat, mert annál gyorsabb az alkalmazkodás. Használj "Napi vitamint"!



ÉLETMÓDVÁLTÓ



4. Amennyiben valamilyen betegség miatt rendszeresen gyógyszert kell szedned, ne felejtse el az úti csomagba beletenni ezeket. Igaz, hogy kell kötni egészségbiztosítást is, de sokkal jobb, ha nem kell kihasználni, mert nem ugrik fel a vérnyomásod, vagy nem újul ki a gyomorfájdalmad, nem kínozz az allergiád. Ügyelj rá, hogy a gyógyszeres dobozodban legyen fájdalomcsillapító, lázcsillapító, vigyél hasmenés ellen absorbenst, görcsoldót, gyulladáscsökkentőt. Sose lehet tudni, az ördög nem alszik!

5. Ha a tervezett nyaralás egy gyönyörű tenger, esetleg óceán partján lesz, akkor fel kell készülni az erős napsugárzásra, mely éget és károsít. Legyen a csomagban megfelelő fényvédelmet biztosító, tartós hatású, 30-as faktorszámú napozókrém! Lehetőleg olyan, ami véd az UVA- és UVB-sugárzás ellen is. Igen, a megújult Sunscreen krémünkre gondolok. Kicsi gyerekeknek is remek ajánlat egy olyan naptej, ami akár nyolcvan percig vízálló. A First permet bőryugtató hatása csodákat tehet, ha mégis sikerült megpirulnod. A sós vizet mindig le kell öblíteni a bőrről és a hajadból is. A hajszálatat is megviselheti a napsugárzás. A napszúrás ellen használt könnyű fejedő, kalap a hajunkat is védi. Nagyszerű hidratáló, tápláló sampon és balzsam áll rendelkezésünkre a Travel Kitben. Fürdés után hidratáljuk bőrünket Aloe Lotionnel!

7. Végül, de nem utolsó sorban: néhány liter Aloe Vera Gel feltétlenül férjen bele a bőröndbe! Hasmenés és heveny hurutos megbetegedések elkerülése érdekében vigyél magaddal probiotikus készítményt, ami az egészséges bélflóra fenntartásában segít, és a biztonság kedvéért legyen nálad propolisz is, mint természetes gyulladáscsökkentő! Inkább ne legyen rá szükség, de biztos, ami biztos!

Ha odaértél az általad választott napos tengerpartra, igyál naponta elegendő vizet, ha lehet jó minőségű palackozott ásványvizet! A napi folyadékszükséglet a forró égvön magasabb, 3-4 l is lehet. A gyermekeket gyakran kell kínálgatni, mert ők a nagy játékban elfeledkeznek a szomjúságról, és egy bizonyos fázis után megszűnhet a szomjúságérzet. Praktikus a kirándulásokhoz a hátizsákban magunkkal vinni elegendő vizet és gyümölcsöt a cukrozott, szénsavas üdítők helyett.

Az ajakápoláshoz nélkülözhetetlen a Lips, és a fényvédő hatással is bíró ajakápolónk. Ezek aloe verát és jojobaolajat tartalmaznak.



8. Amennyiben hegyekbe készülsz, mert inkább túrázni szeretsz, akkor egy jó, kényelmes cipőre mindenképpen szükséged lesz. Javaslom a könnyű, réteges öltözködést. A magas hegyekben az erősebb UV-sugárzás miatt szükséges a napvédelem a bőrünk és ajkunk számára is.

Remélem a szangvinikusakat nem ijesztettem el túlzottan... kérjenek meg egy melankolikust a tervezéshez! Egyébként megkérdeztem a velem ügyeletben együtt dolgozó sofőrt, hogy mit tart a legfontosabbnak egy kellemes nyaraláshoz. A válasz nemes egyszerűséggel: útlevel, a biztosítások és egy bankkártya, na meg a jókedved. Azt soha ne hagyd otthon!

Jó készülődést, jó nyaralást kívánunk, aztán pedig megújulva várunk haza!





ÉLETMÓDVÁLTÓ

E NÉLKÜL NE INDULJ EL!

- ✓ Ma már változó, hogy melyik országba való belépéshez milyen **úti okmányokra** van szükség, hol mit fogadnak el (magánútlevél, személyi igazolvány, ideiglenes útlevél vagy személyi, könyv formátumú személyi), illetve hogy az adott célállomás kér-e vízumot. Érdeemes minden alkalommal tájékozódni a Konzuli és Állampolgársági Főosztály honlapján!
- ✓ Az mindenképp fontos, hogy természetesen a **gyerekek** is csak a megkövetelt úti okmannyal utazhatnak külföldre. Ha kiskorú vagy fiatalkorú személy csak az egyik szülőjével utazik (esetleg más kísérel), a biztonság kedvéért vigyen magával szülői hozzájáruló nyilatkozatot!
- ✓ A dokumentumoknál fontos az is, hogy **érvényesek** legyenek. Kézenfekvőnek tűnik, mégis sokan meglepedeznek ennek az ellenőrzéséről. Vannak olyan helyek, ahol azt is megkövetelik, hogy a lejárat dátum ne legyen fél éven belüli – ezt szintén érdemes megnézni az adott ország hatóságainak honlapján. Előrelátó utazók mindig készítenek **fénymásolatot** a papírjaikról – azoktól elkülönítve, esetleg digitálisan biztonsággal tárolhatók. Mindig legyen nálunk a kinti magyar nagykövetség címe, telefonszáma is!
- ✓ Senki ne utazzon **utas-, baleset- és poggyászbiztosítás** nélkül! Amíg nem történik rendkívüli esemény, addig az ember csak pluszterhernek érzi ezt, ám ha baj van, kevés dolog ilyen fontos. Ugyanígy – biztos, ami biztos alapon – élhetünk a lehetőséggel, hogy még itthon regisztráljuk magunkat a konzuli főosztályon azért, hogy szükség esetén minden adatunk kéznél legyen – beleértve legközelebbi ismerőseink elérhetőségét.
- ✓ Ne feledkezzünk meg az **egészségügyi kérdésekről** sem! Az Országos Epidemiológiai Központ honlapjáról megtudhatjuk, milyen védőoltások szükségesek, milyen egészségügyi előírások élnek a célországban, illetve szükséges-e kiviteli engedély az általunk esetleg szedett gyógyszerekre. Európán belül érdemes kiváltani az Európai Egészségbiztosítási Kártyát, amivel a sürgősségi egészségügyi szolgáltatások bárhol igénybe vehetők.

