

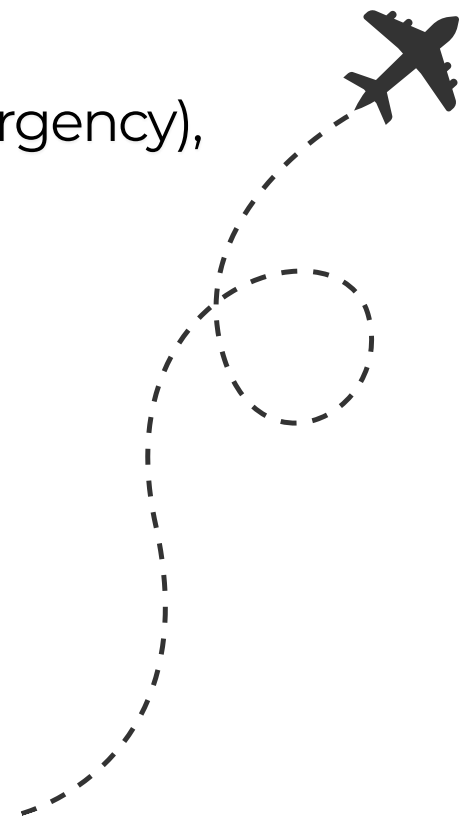
CHECKLISTA WYJAZDOWA

Przed wyjazdem sprawdź, czy masz:

- dowód osobisty lub paszport,
- kartę EKUZ,
- polisę turystyczną i numer infolinii,
- gotówkę i kartę płatniczą,
- adres noclegu zapisany także na kartce,
- wystarczający zapas leków,
- apteczkę,
- potrzebny sprzęt medyczny,
- kartę informacji medycznej,
- kontakt ICE (In Case of Emergency),
- butelkę na wodę,
- lekką przekąskę,
- nakrycie głowy,
- okulary przeciwsłoneczne,
- krem z filtrem,
- wygodne buty,
- lekką, przewiewną odzież.

Upewnij się, czy:

- telefon jest naładowany,
- masz ładowarkę,
- masz powerbank,
- masz zapisane najważniejsze numery alarmowe w danym kraju.



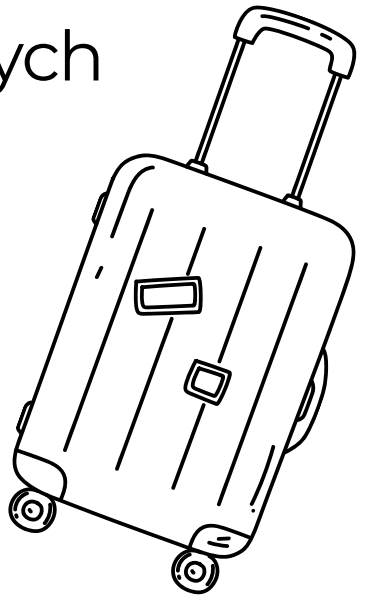
Senior w podróży

Dobrze zaplanowany wyjazd to mniej stresu i większe poczucie bezpieczeństwa. Warto wcześniej pomyśleć o lekach, dokumentach, ubezpieczeniu i kilku praktycznych sprawach, które w podróży naprawdę robią różnicę.

SPRAWY ORGANIZACYJNE

Przed wyjazdem dobrze jest:

- poinformować bliskich, dokąd jedziesz,
- zostawić komuś adres noclegu i plan podróży,
- ustalić sposób kontaktu,
- zapisać numery alarmowe, numer do banku, ubezpieczyciela i konsulatu,
- zrobić zdjęcia dokumentów, recept, karty EKUZ i polisy,
- nosić przy sobie krótką informację medyczną: choroby, alergie, lista leków, kontakt do bliskiej osoby.



NUMERY ALARMOWE

W Europie:

dzwoń na **112** - to wspólny numer alarmowy w całej Unii Europejskiej, bezpłatny z telefonu stacjonarnego i komórkowego. Łączy z pomocą medyczną, policją lub strażą pożarną.

Poza Europą:

sprawdź lokalny numer kraju przed wyjazdem. W wielu państwach funkcjonują inne numery, np. 911, 999, 000, 111, 119, 110 albo osobne numery dla pogotowia, policji i straży.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY W PODRÓŻY



1. Leki miej zawsze pod ręką

Nie wkładaj najważniejszych leków do bagażu rejestrowanego ani na dno walizki. Trzymaj je przy sobie, najlepiej razem z listą leków i dawkowaniem. W razie opóźnienia, zgubienia bagażu albo nagłej sytuacji unikniesz dodatkowego stresu.

2. Pij wodę regularnie

W podróży łatwo zapomnieć o picciu, zwłaszcza podczas długiej jazdy, lotu albo zwiedzania. Wodę warto pić małymi porcjami przez cały dzień. W czasie upału nie czekaj, aż poczujesz silne pragnienie. Pij od 2,5 do 4 litrów wody dziennie - najlepiej dodawaj do niej elektrolity jeżeli jest upalny dzień.

3. Chron się przed upałem

W upalne dni wybieraj cień, noś nakrycie głowy, lekką odzież i używaj kremu z filtrem. W godzinach największego słońca tj. 11.00 a 15.00 warto zaplanować odpoczynek w chłodniejszym miejscu.

4. Ruszaj się w czasie długiej podróży

Podczas długiego siedzenia poruszaj stopami i nogami. Jeśli podróżujesz samochodem zaplanuj regularne przerwy -to poprawia krążenie i zmniejsza uczucie ciężkości nóg.

5. Jedz ostrożnie

W podróży wybieraj świeże, dobrze przygotowane posiłki i sprawdzone miejsca. Podczas podróży, szczególnie do krajów o niższym standardzie sanitarnym - pij wyłącznie wodę butelkowaną z fabrycznie zamkniętych opakowań lub wodę przegotowaną. Lepiej unikać kostek lodu w napojach, jeśli nie ma się pewności, że zostały przygotowane z bezpiecznej wody.

6. Apteczka podróżna

Zabierz leki przyjmowane na stałe, podstawowe środki na ból, gorączkę, biegunkę, nudności, odwodnienie i alergię oraz plastry, środki opatrunkowe, termometr, preparat na komary i kleszcze, krem z filtrem i potrzebny sprzęt medyczny, np. ciśnieniomierz, glukometr lub inhalator.



*Ulotka przygotowana przez pracowników
Gdyńskiego Centrum Zdrowia - jednostki
budżetowej Gminy Miasta Gdyni.*

Więcej informacji: www.gcz.gdynia.pl