



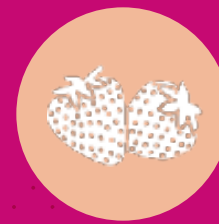
ABC

PODRÓŻNIKA

czyli jak przygotować się na wakacje



ZAKAZANY OWOC



Owoce i warzywa należy spożywać kilka razy dziennie. Trzeba jednak pamiętać, aby były odpowiednio przygotowane!

Po pierwsze, dobrze je umyj.

Po drugie, samodzielnie obierz ze skóry lub łupiny – nie kupuj wcześniej obranych owoców, nawet jeśli to jedyna możliwość, by ich spróbować.



UŻYTECZNA RADA:

miej w bagażu choćby plastikowy nożyk do obierania owoców.

ŚWIEŻO = ZDROWO



Unikaj potraw, które po przygotowaniu nie były przechowywane w lodówce.

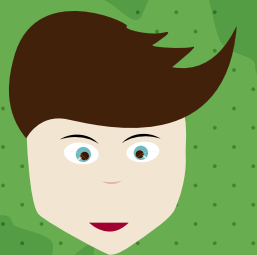
Jeśli masz taką możliwość, poproś, aby jedzenie zostało przygotowane przy Tobie.

Wybieraj potrawy poddane obróbce termicznej: gotowane, smażone, pieczone – to zminimalizuje ryzyko zatrucia pokarmowego.



UŻYTECZNA RADA:

zawsze bądź zaopatrzony w batoniki lub inne przekąski, by zaspokoić pierwszy głód i by nie musieć spożywać produktów nieznanego pochodzenia.



H₂O

ZAKŁĘTE W BUTELCE



Woda z nieznanego źródła może zawierać drobnoustroje powodujące biegunkę, więc bezpieczniej będzie wybrać tę, której pochodzenia można być pewnym, najlepiej butelkowaną.

Pamiętaj, lód w kostkach zwykle przygotowany jest z wody nieznanego pochodzenia. Lepiej wybierz chłodny napój z lodówki.



UŻYTECZNA RADA:

wrzuć do torby butelkę z wodą na zapas – w razie, gdyby w pobliżu nie było sklepu!



POKAZŃ CZYSTY RĘCE



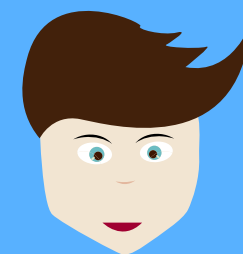
Przed posiłkiem zwróć uwagę na czystość rąk. Stykają się one z różnymi drobnoustrojami, które mogą spowodować biegunkę!

Mycie rąk powinno stać się pożytecznym nawykiem.



UŻYTECZNA RADA:

miej przy sobie chusteczki odświeżające lub żel do dezynfekcji rąk bez użycia wody – nie w każdym miejscu będzie woda i czysty ręcznik!



PIJ



Przydarzyła Ci się biegunka? Pij dużo, by się nie odwodnić!

Nawet jeśli biegunka Cię ominęła, wciąż jesteś narażony na odwodnienie. W ciepłych krajach woda szybko paruje przez skórę, dlatego pij więcej niż zwykle.

W przeciwnym razie szybko odczujesz zmęczenie i osłabienie. Uzupełnienie utraconych płynów przywróci Ci siły do korzystania z uroków wakacji.



UŻYTECZNA RADA:

stosuj Elektrolity, które nawadniają organizm szybciej niż woda, soki czy inne płyny.

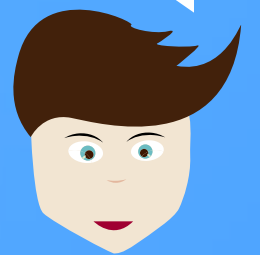




LISTA

RZECZY OBOWIĄZKOWYCH
DO ZAPAKOWANIA
NA WYJAZD

- Chusteczki odświeżające
- Żel do dezynfekcji rąk bez użycia wody
- Nożyk do obierania owoców
- Stoperan, Ibuprom, Xenna
- Elektrolity





NA KONIEC



Weź pod uwagę nasze rady i nie zapomnij zapakować Stoperanu do walizki.

W kryzysowych sytuacjach, Stoperan może uratować Twoje wakacje!



Stoperan



STOPERAN (Loperamidi hydrochloridum 2 mg) kapsułki twarde. **Wskazania:** Stosować w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na loperamidu chlorowodorek lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stany, w których niepożądane jest spowolnienie perystaltyki jelit, z powodu możliwego ryzyka wystąpienia ciężkich powikłań, w tym niedrożności jelit, okrężnicy olbrzymiej (megacolon) i toksycznego rozszerzenia okrężnicy (megacolon toxicum). Leczenie preparatem Stoperan należy natychmiast przerwać w przypadku wystąpienia zaparcia, wzdęcia brzucha lub niedrożności jelit. Niedrożność jelit. Ostre wrzodziejące zapalenie jelita grubego, ostry rzut krwotocznego zapalenia jelita grubego, rzekomobłoniaste zapalenie jelit, zwłaszcza związane z podawaniem antybiotyków o szerokim zakresie działania. Ostra czerwonka z krwią w kale i przebiegająca z podwyższoną temperaturą ciała. Bakteryjne zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy spowodowane chorobotwórczymi bakteriami z rodzaju Salmonella, Shigella i Campylobacter. **Nie należy stosować leku u dzieci poniżej 6 lat.** Lek dostępny bez przepisu lekarza – OTC. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.