

Udan kanpora bazoaz, zer eraman botikinean?

NAZIOARTEKO BIDAIEN maiztasuna gero eta handiagoa da. Krisi ekonomikoa gori-gorian egon arren, %5-7 gehitu dira iaztik hona. Eta bidaien epidemiologia ere aldatu da oro har: behinola nagusi izandako gaixotasun parasitarioek behera egin dute, eta gaitz birikoek, aldiz, gora. Baina kontua ez da beldurra zabaltzea, informazioa ematea baizik, hura baita osasun erremintarik onena.

Kontuan hartu beharreko aurreneko gauza da ea bidaiariak gaixotasun kronikorik ba ote duen. Hala balitz, tratamendua egiteko behar adina hornidura eraman beharko du, izan ere agian doan lekuan botika horiek ez baitira hain erraz eskuratzeko modukoak izango. Eta botikinean txosten medikoak eta errezetak eramatea ere komeni da. Botikak jatorrizko ontzian eraman behar dira, narkotikotzat edo leku horretan debekatutako botikatatzat har ez daitezten. Bidaia luze samarra baldin bada, botikak aldean eramatea gomendatuko nizueke, ez maleta barruan edo botikinean txukun-txukun gordeta, gerta daitezkeen eraguztietako ustekabeak saihesteko.

Aldez aurreko prebentzioa

Behin gure bidaiaren norakoa erabaki ondoren, komeni da medikuarengana joatea, zer nolako prebentzio neurriak hartu behar diren jakiteko, eta bidaiaren zehar zer jan-edanek kalte egin diezaguketean argi edukitzeko. Gaur egun txerto ugari daude, nazioarteko bidaiari ekin aurretik jarriz gero, gerta daitezkeen kalteak aurrez eta erroitik moz ditza-

ketenak. Horregatik, txertaketa-egutegiak bidaiariaren adina eta bidaiaren norakoa kontuan hartuta eguneratua egon beharko luke.

Hurrengo aholkua ez da botika bat, zentzu hertsian, baina aditu guztiak osasun-estaldura emango digun bidaia-aseguru bat kontratatzea gomendatzen dute, goazen urruneko leku horretan asistentzia sanitarioaren premian gertatuz gero erabili ahal izateko.

Botikinean, bestalde, eltxoak eta beste-



lako intsektuak uxatzeko produktu eraginkorrak eramatea komeni da. Lozioak dira eskura dauzkagun produkturik kontzentratuenak; ez dira uretan erraz disolbatzen –hori aldeko faktorea da– baina, aitzitik, lehengo agortzen dira sprayak eta bestelako prestakinak baino. Ebidentzia zientifiko guztiak diotenez, eskumuturrekoek eta ultrasoinuzko gailuek ez dute aparteko eraginik.

Botikinean badira, aurrekoek gain, beste hainbat ezinbesteko

botika ere: eguzki-babesak, analgesikoak eta antiinflamatorioak –sukarra, buruko mina edo min muskularrak agertuko balira–, lehen sendaketak egiteko aposituak, azaleko baben kontrako partxeak, tiritak, eguzki-erreduren kontrako kremak, antihistaminikoak –inoiz alergia arazoren bat eduki baldin baduzu–, eta kortisona duen kremaren bat, larruazaleko ziztada edo erreazio alergiko arinak tratatzeko. Ahotik errehidratatzeko gatzak eta bidaiariaren beherakoaren kontrako antibiotikoren bat gehitzea ere ez legoke gaizki, goazen leku horretan elikadura kontuak zorrotz bete ahal izango ditugulako segurtasun osoa ez badaukagu behintzat.

Eta bidaiatik itzulitakoan...

Bidaia exotikoren batetik bueltan sukarra agertuko balitz, ez da zalantzarik ere egin behar: larrialdi medikotzat hartu behar da. Larrialdietako zerbitzu batera jo behar da, aurreneko hamabi orduetan ahal izanez gero, eta bertan artatuko gaituen medikuari adierazi zona tropikal edo endemiko batetik gatozela, malaria arriskua saihesteko batez ere.

Etxera itzulitakoan ez bada sukarririk agertzen, ez dago zertan osasun azterketa berezirik egin. Hala ere, denboraldi bat normal pasatu ondoren gaixotzea, kanpoan egindako egonaldia luzea izatea edota bertan arrisku jarduerak egin izana lirateke osasun azterketa egiteko arrazoi bakarrak. ■

Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak



iametza
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16