

## توصیه داروئی در مسافرت

الف) چنانچه شما و یا بستگانتان، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید. چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماریهای قلبی، داروهای ضد افسردگی و اختلالات روانی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.



ب) نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه پرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل قرار ندهید. داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص خنک کننده حمل نمایید.

ج) چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. (در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید).

د) چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، گزازپام، لورازپام و... داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتورانت

کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمائید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود.

ه) چنانچه به برخی از کشورهای افریقایی و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

و) جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.

ز) همراه داشتن جعبه کمک های اولیه خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.