

Zdravotní doporučení



Doporučení

- - **noste pokrývku hlavy !!!**
- - **dodržujte pitný režim !!!**
- - **používejte opalovací krém !!!**
- - **NECHOĎTE BEZ BOT !!!** - vosy, včely, střepty, a spousta dalších ošklivých věcí :-)
- - **myjte (desinfikujte) si ruce !!!**

Vlastní lékárnička

- **Elastický obvaz, náplasti na puchýře**
- bolavou hlavu zachrání hodně vody a **Ibalgin, Paralen, Nalgesin :-)** (volně prodejné v lékárně)
- spálené ramínko nebo záda zachrání **Panthenol** (volně prodejný v lékárně)
- *Zyrtec tbl , Fenistil gel*
- *Endiaron + černé uhlí*
- **Svoje chronické léky !!!**

Kdy volat ZDRAVOTNÍKY

- **NOSTOP linka**
- v případě JAKÝCHKOLIV zdravotních obtíží (zvracení, průjem, alergická reakce, poranění, bolesti čehokoliv ...)
- v případě, že nejste schopni sami dojít na ošetřovnu při výskytu zdravotních obtíží v noci
- **Kdy volat ZZS**
- v případě jakéhokoliv člověk v bezvědomí či vážného úrazu

Portugalsko

Kontakt	Telefonní číslo
Tísňová linka	112
Policie	112
První pomoc	112
Hasiči	112
Velvyslanectví	+351 91 931 94 22