**Nõuandeliin 1220 aitab tervisemuretult reisile minna**

Kauaoodatud suvi on kohal nii kalendri kui ka sooja ilma mõttes. Selleks, et suviseid reise kaunil Eestimaal ja kaugemateski paikades muretult nautida, tuleb puhkuseplaane seades ka tervise hoidmisele mõelda. Lihtsaim viis kiiret tervisenõu saada on 24/7 toimiva perearsti nõuandeliini 1220 kaudu, lisaks soovitab nõuandetelefoni arst Merit Rahnik kokku panna reisiapteegi.

Suvel reisitakse palju terve perega ja seega tuleb ka tervisemuresid ennetades mõelda kõigi pereliikmete peale. Arvestama peab nii kohalike olude kui ka ilmaga. „Sagedasemad hädad reisidel on seotud kõhu tervisega, sealhulgas toidumürgistused, lisaks peavalu, erinevad viirusinfektsioonid, nahalööbed ja päikesepõletused. Aktiivse liikumisega kaasneb paratamatult ka kergemaid traumasid,” loetles perearsti nõuandeliini arst Merit Rahnik.

**Kiire abi reisiapteegist**

Hästi läbimõeldud reisiapteek pakub puhkusereisil ettetulevatele kergematele tervisemuredele kiiret leevendust, lisanõu saab küsida nõuandeliinilt 1220. „Reisile kaasa võetavas esmaabipakis võiksid sisalduda erineva suurusega plaastrid, sidemed, elastikside ja haavapuhastusvahendid. Isekülmuv külmakott on hea abivahend turse ja valu leevendamiseks traumade korral. Samuti võiksid reisil kaasas olla mõned käsimüügiravimid valu vaigistamiseks ja palaviku alandamiseks, näiteks paratsetamool või ibuprofeen, ning sooletalitlushäirete leevendamiseks söetabletid, probiootikumid ja diosmektiidi pulber,” loetles dr Rahnik.

Sooja ja päikselisse kohta reisimisel soovitab arst kaitsta end nii UV-kiirguse kui ka liigse ülekuumenemise eest. Selleks peaks kaasas olema peakate, pikkade käiste ja säärtega heledad õhemast materjalist rõivad ning UV-kaitsega päikeseprillid. „Loomulikult tuleb kasutada suvisel ajal nii Eestis kui ka kaugemale reisides päikesekaitsekreemi, seda isegi varjulisema ilma korral. Alati peaks kaasas olema ka puhas vesi, et vältida dehüdreerumist. Soovitan reisil eelistada pudelivett ja pesta või desinfitseerida sagedasti käsi,” lisas dr Rahnik.

Samuti tuleb reisiapteeki panna kõik muud ravimid, mida pereliikmed regulaarselt tarbivad, sh allergiaravimid. Retseptiravimid peavad reisile minnes olema originaalpakendis ja koos vajalike dokumentidega, et ära hoida võimalikke arusaamatusi tolliga. Lennukiga reisides peaksid elutähtsad ravimid olema käsipagasis, et need jõuaksid kindlasti sihtkohta ka siis, kui äraantav pagas peaks kaotsi minema.

**Nõuandeliinilt saab abi ka välismaal olles**

Mõnedesse riikidesse reisides on terviseriskide maandamiseks soovitatav ka eelnev vaktsineerimine. „Vaktsiinid võivad kindlates reisipiirkondades olla soovituslikud või koguni kohustuslikud. Seejuures tasub teada, et vaktsiin ei hakka kohe toimima, vaid immuunsuse teke võtab aega vähemalt 10–14 päeva. Seega tasub aegsasti end vaktsineerida, kui see on sõltuvalt reisi sihtpunktist vajalik, ja kaasa võtta ka vaktsineerimist tõendav dokument,” lisas dr Rahnik. Eraldi tuleb endale selgeks teha, kas tegemist on malaaria riskipiirkonnaga. Kui jah, siis tuleb haiguse profülaktikaks vajalikku retsepti küsida perearstilt.

Tervisemurede korral saab perearsti nõuandeliinile helistada ka välismaal olles, selleks tuleb lihtsalt valida pikk number +372 634 6630. „Paremaks nõustamiseks palume võimalusel enne helistamist mõõta patsiendi pulssi, vererõhku ja kehatemperatuuri, samuti tuleks jagada infot kasutatavate ravimite kohta. Nõu saades võiks helistaja olla valmis ka juhised kirja panema, et pärast rahulikult nende järgi toimetada,” soovitas dr Rahnik. Euroopasse reisides tasub kindlasti kaasa võtta [Euroopa ravikindlustuskaart](https://tervisekassa.ee/kontaktpunkt/arstiabi-euroopas/euroopa-ravikindlustuskaart), et vajadusel sujuvamalt arstiabi saada. Euroopa ravikindlustuskaart on tasuta ja seda saab taotleda Tervisekassast. Hea mõte võib olla ka enda reis kirja panna lehel [reisitargalt.vm.ee](http://reisitargalt.vm.ee), et võimalike murede korral kiirelt konsulaarabi saada.

Nõuandeliinilt 1220 on võimalik saada soovitusi kergemate tervisemurede korral, näiteks milliseid ravimeid oleks võimalik muretseda käsimüügist tõve sümptomite leevendamiseks. Nõu saab ka olukorras, kui helistaja ei ole kindel, kas ja kui kiiresti oleks tarvis arsti poole pöörduda ja mida täpselt oma terviseseisundi puhul jälgima peaks. Lisaks saab nõuandeliini kaudu pikendada kordusretsepte reede õhtuti kella 17–22 ning nädalavahetustel ja riigipühadel kella 8–22. Eestis koostatud digiretsepti alusel saab ravimeid välja osta Soomest, Horvaatiast, Portugalist, Poolast, Hispaaniast, Kreekast, Leedust, Lätist ja Tšehhist. Järk-järgult on liitumas ka teised Euroopa Liidu riigid. Arvestada tuleb, et ravimid tuleb välisriigis välja osta täishinnaga.

*Välismaalt nõuandeliinile helistamise hind kujuneb vastavalt telefonioperaatori ja roamingu lepingule. Tariif rakendub alates 11. kõnesekundist, sh kõne ootejärjekorras olek. Lisainfot tariifide ja muu kohta leiab lehelt* [*www.1220.ee*](http://www.1220.ee)*. Tervisenõu saab küsida ka veebivestluse teel, kuid selle puhul tuleb jälgida tööaega, mis on Eesti aja järgi kella 8–22.*