**Na dovolenou si nezapomeňte vzít i cestovní lékárničku. Vojenská zdravotní pojišťovna upozorňuje také na jistotu, kterou představuje cestovní pojištění**

***Praha, 4. července 2025* – Léto se blíží a s ním i doba dovolených, zájezdů a cestování. Většina z nás pak na zážitky z cest vzpomíná po celý rok. Aby se dovolená vydařila, je však potřeba se na ni připravit a nezapomenout přibalit si také cestovní pojištění. Vojenská zdravotní pojišťovna připomíná, co by nemělo chybět ve vaší lékárničce a také proč byste se neměli bez pojištění na cesty vydat.**

Nechcete-li strávit dovolenou ve stínu a hojit si pálící pokožku, myslete na výběr vhodného opalovacího prostředku, který vyhovuje vašemu fototypu. Nezáleží na tom, zda zvolíte krém, sprej nebo olej, podstatné je číslo, které udává míru ochranného faktoru. Nevíte-li, jaký stupeň ochrany zvolit, poraďte se s kožním lékařem nebo v lékárně. Přibalte také tyčinku na rty s ochranným faktorem SPF, sluneční brýle, klobouk nebo kšiltovku jako ochranu před úžehem a přípravek s obsahem panthenolu na zklidnění opálené pokožky, případně na léčbu lehkého spálení.

Někdy se už cesta do prázdninové destinace může stát noční můrou a potkají vás žaludeční problémy. *„Kinetóza neboli nemoc z pohybu, vás může postihnout v autě, autobuse, v letadle i na lodi nebo výletním člunu. Projevuje se nevolností, zvracením, bolestí hlavy a studeným potem. Na tuto nemoc jsou náchylnější děti. Pro jistotu proto do cestovní lékárničky přibalte tabletky nebo žvýkačky, které kinetózu zmírní,“* říká konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

Velkou nepříjemnost mohou způsobit i problémy se zažíváním. Ty jsou často způsobeny také stresem spojeným s cestováním a zejména volbou jídla, na které náš žaludek není zvyklý. Vezměte si s sebou proto také osvědčený prostředek proti pálení žáhy a bolesti břicha. „*Například živočišné uhlí má schopnost absorbovat toxické látky ve vašich střevech. Nezapomínejte také doplňovat ztracené tekutiny, v horku je riziko dehydratace několikanásobně vyšší,“* nabádá MUDr. Prokop.

Na dovolené vás může potkat i alergická reakce, ve vaší výbavě by tak neměly chybět ani léky, které vás v případě potřeby zbaví otoků, alergické rýmy a dalších klasických projevů. Před komáry i jiným hmyzem, který může v některých zemích také přenášet nemoci, se chraňte repelentem. Pro případ, že vás hmyz přece jen poštípe, si zabalte chladivý gel.

*„Samozřejmostí by mělo být, že si sbalíte dostatečné množství léků, které užíváte každodenně. V cizí zemi můžete mít problémy s jejich případným sháněním, navíc se na tamní trh nemusí vůbec dovážet,“* uzavírá konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

Jistotu a bezpečnostní síť pak představuje cestovní pojištění na letní dovolenou. Zahrnuje léčebné výlohy v zahraničí, i banální úraz nebo nachlazení může v cizině totiž znamenat tisíce korun za ošetření. Spolehlivé pojištění na cesty se slevou 50 % si můžete sjednat u renomovaného partnera Vojenské zdravotní pojišťovny, kterým je AXA Assistance CZ představující špičku na trhu. Pojištění poskytuje komplexní ochranu před nečekanými finančními výdaji, pokrývá i rizikovější aktivity jako je potápění nebo horolezectví. Zahrnuje rovněž špičkové asistenční služby, které vám pomohou v případě nouze.

A pokud potřebujete poradit s cestovním pojištěním, přijďte na kterékoli kontaktní místo Vojenské zdravotní pojišťovny, kde vám pomůžeme vybrat nejvhodnější variantu cestovního pojištění na míru. Bližší informace získáte i na webové stránce https://www.vozp.cz/cestovni-pojisteni.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)