

Szanowni Państwo - Uczestnicy EYOF 2025

W imieniu Misji Medycznej przekazuję poniżej najważniejsze informacje dotyczące przygotowania się na wyjazd i postępowania na miejscu.

Głównym ryzykiem medycznym tego wyjazdu są wysokie temperatury - bardzo proszę tego nie lekceważyć i chronić się przed słońcem i odwodnieniem.

PRZED WYLOTEM

Zalecamy WSZYSTKIM uczestnikom zaopatrzenie się na wyjazd w podstawowe leki dostępne bez recepty na własny użytek w razie potrzeby:

-lek przeciwbólowy - np. APAP (paracetamol) i/lub IBUPROM (ibuprofen)

-lek zmniejszający obrzęk błony śluzowej nosa - np. Nasivin, Xylogel (oksymetazolina lub ksylometazolina)

-tabletki do ssania na ból gardła

Zalecamy bezwzględnie zaopatrzenie się w kremy z filtrem ochronnym SPF50 ! (koniecznie SPF pięćdziesiąt!)

Jeśli stosujesz leki na stałe w związku z chorobą przewlekłą, BARDZO WAŻNE jest zaopatrzenie się w odpowiedni zapas na czas całego wyjazdu.

Jeśli chorujesz na coś przewlekłe, należy zabrać ze sobą dokumentację medyczną, która zawiera krótką/zwięzłą informację na temat Twoich obciążeń/chorób przewlekłych/alergii oraz spis stosowanych leków. Jeśli nie posiadasz aktualnego zaświadczenia od swojego lekarza prowadzącego, możesz sporządzić samodzielnie krótką notatkę o swoich chorobach/alergiach i aktualnej farmakoterapii. W razie nieszczęśliwego wypadku, zagrożenia zdrowia lub życia, bardzo ułatwi nam to dalsze postępowanie i podjęcie właściwego działania - dla Twojego bezpieczeństwa.

KAŻDA osoba przyjmująca na stałe jakieś leki i/lub uczulona na jakieś leki powinna posiadać zawsze przy sobie (np. w portfelu) kartkę z tymi informacjami.

Jeśli jesteś SPORTOWCEM i stosujesz leczenie, które jest objęte TUE (zezwolenie na stosowanie substancji zabronionej dla potrzeb terapeutycznych) - niezbędnym jest posiadanie przy sobie AKTUALNEGO dokumentu.

W TRAKCIE POBYTU W SKOPJE

Zalecamy przestrzeganie zasad higieny - szczególnie regularne mycie rąk.

Zalecamy unikanie picia napojów i spożywania posiłków z niepewnych źródeł.

Zalecamy picie dużej ilości wody BUTELKOWANEJ, niedopuszczanie do odwodnienia!!!

W Macedonii NIE zaleca się przyjeźdnym picia wody z kranu - proszę korzystać z wody butelkowanej. Proszę zadbać o to, żebyście w każdym momencie, szczególnie gdy będziecie Państwo przebywać poza hotelem, mieli ze sobą pod ręką butelkę wody.

Zalecamy stosowanie kremów z filtrem SPF 50 w czasie całego pobytu (codziennie) na wszystkie odsłonięte partie ciała.

Prosimy używać nakrycia głowy każdorazowo w czasie przebywania na zewnątrz.

W miarę możliwości prosimy unikać długotrwałego przebywania na słońcu - w każdej możliwym momencie proszę szukać miejsca w cieniu.

Jednocześnie proszę unikać przebywania w pomieszczeniach z klimatyzacją ustawioną na bardzo niskie temperatury, pod nawiewami bardzo zimnego powietrza, szczególnie po wyjściu z gorącej przestrzeni, gdy jesteśmy spoceni, itp.

W razie potrzeby konsultacji lekarskiej/fizjoterapeutycznej w czasie pobytu prosimy o zgłoszenie tego do swoich opiekunów, którzy będą z nami w stałym kontakcie - będziemy z Państwem zarówno w wiosce, jak i na obiektach sportowych.

W razie NAPRAWDĘ NAGŁYCH wypadków, jeśli nie byłoby czasu na kontakt z nami, kierujcie się bezpośrednio do służb medycznych, które będą obecne na każdym obiekcie sportowym.

Sportowców prosimy o informację za każdym razem, gdy zostaniecie poproszeni na KONTROLĘ ANTYDOPINGOWĄ - w przypadku zawodników poniżej 18 roku życia taka kontrola musi odbyć się z asystą pełnoletniego opiekuna - może to być właśnie lekarz/fizjoterapeuta, pomożemy Wam wypełnić dokumentację z tym związaną itd.

Życzę nam wszystkim udanego pobytu, bez problemów zdrowotnych :)

Serdecznie pozdrawiam, do zobaczenia!

Ilek. Karolina Stępień

Szefowa Misji Medycznej

PS. W przypadku jakiś wątpliwości czy pytań, podaję swój adres mailowy: ka_krawczyk@o2.pl