



FARAÓNOV SPRIEVODCA PO EGYPTE

Ako si užiť dovolenku v Egypte

LÉKAŘ V HURGADĚ IHNED CZ/SK
a Carolka travel, cestovní agentúra





www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



1/22 Cestovná lekárnička do Hurghady – na čo nezabudnúť

Pri ceste do Hurghady sa oplatí mať dobre pripravenú lekárničku. Hoci sa lieky v Egypte dajú ľahko a lacno kúpiť (cena je uvedená priamo na škatuľke v egyptských librách), nie každý má v blízkosti lekáreň a väčšina hotelových lekární má vyššie ceny. Preto je vždy dobré mať so sebou aspoň základné vybavenie. Na dovolenke vás tak nič neprekvapí:

Základné vybavenie:

Lieky na tráviace ťažkosti – Antinal (lokálny liek proti hnačkám, nesmie sa používať preventívne), Endiaron, aktívne/čierne uhlie

Rehydratačné roztoky – vrecká Smecta, Kulisek alebo ORS na doplnenie minerálov

Lieky proti bolesti a horúčke – paracetamol, ibuprofen

Antihistaminiká – na alergie, bodnutie hmyzom alebo snečné alergie (Zyrtec, Fenistil)

Očné a ušné kvapky – proti podráždeniu morskou vodou a pieskom

Dezinfekčné prostriedky a náplasti – Betadine, obvazy, náplasti

Opalovací krém a panthenol – na ochranu pred slnkom a prvú pomoc pri spálení

Repelent proti hmyzu – Komáre v Egypte môžu byť nepríjemné, radšej buďte pripravení

Lieky na cestovnú nevoľnosť – Kinedryl alebo iné prípravky proti nevoľnosti

Čo robiť, ak vám niečo chýba?

Lieky v Egypte môžete získať v ktorejkoľvek lekárni, ale ak si nie ste istí, čo kúpiť, alebo potrebujete rýchlu pomoc, neváhajte nás kontaktovať!

📌 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť, keď bruško povie SOS.



2/22 HNAČKA NA DOVOLENKE: AKO JU ZVLÁDNUŤ A NESTRATIŤ HUMOR

Dovolenka by mala byť o pohode, nie o šprinte na toaletu.

Či už ste v Egypte s cestovnou kanceláriou alebo sami, hnačka môže každého prekvapiť – ale dá sa s ňou vyrovnáť aj dôstojne a s úsmevom. Tu je niekoľko tipov, rád a niektorých (možno neočakávaných) informácií, ktoré vám môžu zachrániť deň... a žalúdok. 😊

FARAÓNOVA POMSTA

Faraónova pomsta je známym pojmom pre všetkých cestovateľov, ktorí si chcú užiť exotické destinácie. Často sa však mylne predpokladá, že žalúdočné problémy spôsobuje iba ľad v nápojoch alebo miestnych potravinách. V skutočnosti je hnačka v Egypte často spôsobená náhlymi zmenami teploty, návykmi spojenými s pobytmi all inclusive a ďalšími faktormi, ktoré vás môžu prekvapiť.

PREČO VÁS BOLÍ ŽALÚDOK?

🔥 **TEPELNÉ ŠOKY** – Ľadový nápoj na horúcej pláži alebo klimatizácia nastavená na 18 °C, keď je vonku päťdesiat stupňov horúco? Žalúdok a celé telo dostanú zabráť.

🍷 **ALL-INCLUSIVE** – Všetko vyzerá lákavo, tak prečo neskúsiť kúsok z každého? Žalúdok si môže myslieť niečo iné. Kombinácie exotických potravín a prejedanie sa sú častým vinníkom tráviacich problémov.

🍹 **ĽAD A ALKOHOL** – Ľad v hotelových nápojoch sa zvyčajne vyrába z balenej vody, takže nie je dôvod na obavy. Na druhej strane, egyptský alkohol môže mať iný účinok, ako sa očakáva – jeho kvalita je otázna a niekedy môže sám o sebe prispieť k nevoľnosti. Ste v moslimskej krajine, alkohol nie je súčasťou ich kultúry.

💊 **ANTINAL – POMOCNÍK V PRÍPADE NÚDZE?** Antinal je jedným z najznámejších liekov na črevné problémy v Egypte, ale jeho nadmerné používanie môže viesť k tomu, že niekedy nebude fungovať. Pomáha proti baktériám, ktoré spôsobujú hnačky, ale preventívne použitie je zbytočné. Cena jedného blistra je 26 egyptských libier (cca 0,5 €). Väčšina našich črevných liekov v Egypte nefunguje, pretože sú určené pre iné druhy baktérií.

KEDY KONTAKTOVAŤ LEKÁRA?

Ak hnačka neustúpi alebo sa pridajú kŕče alebo horúčka, je vhodné poradiť sa s lekárom – v Egypte existuje injekčná liečba alebo infúzia, ktorá funguje oveľa rýchlejšie a dovolenku si potom môžete opäť užiť s miernou stravou.

PRVÁ POMOC PRI HNAČKÁCH:

💧 **ZÁKLADOM JE HYDRATÁCIA** – voda, iónové nápoje, bujóny.

🌿 **AKTÍVNE UHLIE, SMECTA ALEBO PROBIOTIKÁ** – záchrancovia pre vaše črevá.

🍲 **ĽAHKÁ DIÉTA** – ryža, banány, sucháre, vývar. Vyhnite sa vypráženým, mliečnym a koreným jedlám.

🏠 **REŽIM ODPOČINKU** – telo potrebuje silu, doprajte mu odpočinok (najlepšie v blízkosti toalety).

A TERAZ K JADRU VECI:



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



Hnačka väčšinou prechádza sama od seba v priebehu niekoľkých dní. ALE... Kto by chcel stráviť dovolenku objímaním záchodovej misy, keď môže ležať na pláži?

Ak sa situácia nezlepší, pridá sa horúčka, kŕče alebo výrazná slabosť - na hrdinstvo nie je čas.

Injekcia alebo infúzia od lekára problém okamžite vyrieši.

 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť, keď bruško povie SOS.



Zdravotní potíže
na dovolené?

Jsme tu pro vás **24/7**

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336

 **LekarVHurgadelhned**

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita





3/22 Suché utopenie – nenápadné, ale nebezpečné

Predstavte si deň plný slnka, mora a smiechu. Dieťa sa hralo vo vlnách, prehltilo trochu vody, dusilo sa – ale okamžite pokračovalo v behu. Všetko vyzerá dobre. Ale o pár hodín neskôr sa začne unavovať, zvláštne kašľať a sťažovať sa na bolesť na hrudníku...

Možno budete prekvapení, ale existuje stav nazývaný **suché utopenie**. Aj keď človek už dávno opustil vodu, stále môže byť v nebezpečenstve.

Čo je suché utopenie?

K suchému utopeniu dochádza, keď sa do dýchacích ciest dostane aj malé množstvo vody, čo dráždi pľúca a spôsobuje opuch. Z tohto dôvodu môže dôjsť k zhoršeniu dýchania, čo vedie k nedostatku kyslíka v tele. Nebezpečné príznaky sa môžu vyskytnúť **niekoľko hodín po opustení vody**.

Ako rozpoznať suché utopenie?

Nasledujúce príznaky sa môžu vyskytnúť v priebehu niekoľkých hodín po kúpaní:

- ✓ Únava a malátnosť – telo nemá dostatok kyslíka, čo vedie k ospalosti
- ✓ Kašeľ, dýchavičnosť, sipot – pretrvávajúci kašeľ alebo ťažkosti s dýchaním nie sú normálne
- ✓ Bolesť na hrudníku – tlak alebo bolesť môžu naznačovať problémy s pľúcami
- ✓ Zmätenosť, zmeny správania – podráždenosť alebo nedostatok koncentrácie môžu byť príznakom nedostatku kyslíka
- ✓ Zmena farby kože – bledé alebo modrasté pery naznačujú vážny problém

Čo robiť, ak máte podozrenie na suché utopenie?

⌚ Nečakajte! Ak sa vyskytne niektorý z týchto príznakov, **je potrebné okamžite vyhľadať lekársku pomoc**. Iba lekár môže posúdiť stav pľúc a včas zasiahnuť.

Ako znížiť riziko?

- ◆ Nenechávajte deti bez dozoru vo vode – aj malé množstvo vody môže spôsobiť problém
- ◆ Naučte deti správne dýchať vo vode – je dôležité vyhnúť sa náhlemu vdýchnutiu vody
- ◆ Pozor na skok do vody – náhle ponorenie môže viesť k nežiaducemu vdýchnutiu vody

👉 **Pamätajte:** Suché utopenie je **tiché a nenápadné**, ale môže byť **smrteľné**. Ak máte podozrenie, **okamžite zavolajte lekára!**

✈️ CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť, keď bruško povie SOS.

✈️ **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀŤ V PORIADKU!**



4/22 Uhryznutie psom a riziko besnoty: Čo robiť?

Aké je riziko besnoty v Egypte?

Besnota je vírusové ochorenie nervového systému, ktoré je 100% smrteľné, ak sa liečba nezačne včas. Vírus besnoty sa prenáša na človeka kontaktom so slinami chorého zvierťaťa. Môže to byť uhryznutie, škrabanec, ale aj kontakt so sliznicami. Najbežnejšími nosičmi sú psy, ale aj mačky, netopiere či opice.

V Hurghade sa úrady snažia očkovať pouličné psy, ale nie je možné zabezpečiť 100% pokrytie. Riziko je tu nižšie ako vo vnútrozemí, ale stále existuje možnosť, že by vás infikované zviera mohlo uhryznúť alebo inak prísť do kontaktu so slinami. Okrem toho môžete v Hurghade občas stretnúť púštnu líšku, ktorá nie je očkovaná.

Na rozdiel od Európy je vakcína proti besnote dostupná len v štátnych nemocniciach, súkromné zdravotnícke zariadenia ju nemajú.

Čo robiť, ak ste uhryznutí alebo prídete do kontaktu so slinami chorého zvierťaťa?

- ✓ Ihneď ranu dôkladne opláchnite mydlom a vodou – ideálne 10-15 minút.
- ✓ Dezinfikujte ranu – použite jódový alebo alkoholový dezinfekčný prostriedok.
- ✓ Nechajte ranu voľne dýchať – ak je to možné.
- ✓ Čo najskôr vyhľadajte lekársku pomoc – aj malé uhryznutie môže byť nebezpečné a očkovanie sa musí v ideálnom prípade začať do 24 hodín.

Očkovanie proti besnote: Ako to funguje?

- ✓ Po uhryznutí alebo inom kontakte so slinami chorého zvierťaťa okamžite kontaktujte lekára – s ošetrením rán a očkovaním sa musí začať čo najskôr!
- ✓ Očkovanie proti besnote prebieha v piatich dávkach podľa presného kalendára.
- ✓ S očkovaním je možné začať v Egypte a potom pokračovať v Európe.
- ✓ Vakcína proti besnote je dostupná len vo verejných nemocniciach v Egypte – budem vás sprevádzať a celý proces vám uľahčím.
- ✓ Včasné očkovanie je jedinou ochranou pred touto 100% smrteľnou chorobou!

🐾 Boli ste v kontakte s pouličným zvieratom?

Nepodceňujte situáciu! Ak vás zviera pohryzlo alebo poškrabalo, alebo ak ste boli vystavení jeho slinám (napríklad olizovanie otvorenej rany), okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. Pomôžem vám s liečbou a zabezpečím očkovanie v štátnej nemocnici.

CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť.



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



5/22 Slnčné alergie: Ako sa chrániť?

Slnčné alergie môžu pokaziť dovolenku rýchlejšie, ako by ste čakali. Typickými príznakmi sú začervenanie, svrbenie, pľuzgiere a vyrážky po pobyte na slnku. V Egypte, kde je slnko veľmi intenzívne, je dôležité vedieť, ako sa účinne chrániť.

Ako sa chrániť pred slnečnými alergiami?

- ✓ **Vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu počas najkritickejších hodín** – medzi 11:00 a 15:00 je slnko najagresívnejšie. Ideálny je pobyt v tieni alebo v klimatizovaných priestoroch.
- ✓ **Noste dlhé, ľahké a vzdušné oblečenie** – ľahké bavlnené alebo ľanové materiály sú ideálne na zakrytie pokožky, ale aj na jej dýchanie.
- ✓ **Noste slnečné okuliare a klobúk** – široký klobúk alebo šál pomôže chrániť nielen vašu hlavu, ale aj tvár a krk pred priamym slnečným žiarením.
- ✓ **Hydratácia je kľúčová** – pite veľa vody, aby bola vaša pokožka hydratovaná a odolnejšia voči slnečným podmienkam.
- ✓ **Zostaňte v pohode** – ak sa u vás vyskytnú príznaky slnečnej alergie, čo najskôr sa ochladte. Pomôže studená sprcha alebo pobyt v klimatizovanom priestore.

Najlepšie riešenie? Injekcia, ktorá účinkuje okamžite!

Ak ste už boli postihnutí slnečnou alergiou, potrebujete rýchlu úľavu a nechcete byť po zvyšok dovolenky v tieni, najlepšou možnosťou je injekčná liečba. Pôsobí okamžite a účinne zmierňuje nepríjemné príznaky. Ak potrebujete pomoc, neváhajte ma kontaktovať!

📌 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť.



Zdravotní potíže
na dovolené?

Jsme tu pro vás 24/7

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336

LekarVHurgadelhned

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita





6/22 Dehydratácia – skryté nebezpečenstvo horúceho podnebia

Jedno z najbežnejších, ale zároveň najviac podceňovaných rizík v horúcom podnebí – dehydratácia. Možno si myslíte, že stačí vypiť viac vody, ale v skutočnosti môže byť situácia oveľa komplikovanejšia.

Vysoké teploty, suchý vzduch a zvýšená fyzická aktivita vedú k rýchlej strate tekutín, o čom si často ani neuvedomujeme. Okrem toho je tu nadmerné potenie, klimatizácia a niekedy aj zlé stravovacie návyky. Výsledkom môže byť nebezpečný stav, ktorý ohrozuje vaše zdravie.

Ako rozpoznať dehydratáciu?

Dehydratácia sa neprejavuje len smädom. Medzi prvé príznaky patria:

- Sucho v ústach, únava, bolesť hlavy
- Rýchly srdcový tep, závraty
- Znížené potenie, tmavý moč
- Podráždenosť u detí, zmätenosť u starších ľudí

Ako sa chrániť?

- Pite pravidelne, aj keď nepociťujete smäd
- Na cesty majte vždy so sebou dostatok tekutín
- Osviežte svoju tvár
- Vyhnite sa nadmernej konzumácii kávy a alkoholu
- Doplníte elektrolyty (napr. iónové nápoje)
- Noste ľahké, priedušné oblečenie a vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu, najmä na poludnie

Čo robiť, ak máte závažné príznaky?

Ak sa vyskytnú závažnejšie príznaky, ako je silná slabosť, zmätenosť alebo strata vedomia, je potrebné okamžite vyhľadať lekársku pomoc.

Nepodceňujte dehydratáciu – zavolajte nám a dohodneme vám návštevu lekára.

CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť, keď bruško povie SOS.



7/22 Spálenie od slnka a úpal – nebezpečenstvo letného slnka

Spálenie od slnka a úpal - tieto dva stavy sú podobné, ale majú zásadné rozdiely, ktoré by ste si mali uvedomiť.

V horúcom podnebí môže byť slnko nielen priateľom, ale aj nepriateľom. Dlhodobý pobyt na priamom a najmä poludňajšom slnku, nedostatočný príjem tekutín alebo nevhodné oblečenie môže viesť k prehriatiu organizmu, ktoré sa prejavuje rôznymi príznakmi. Ak situáciu podceníte, môžu sa vyskytnúť vážne zdravotné komplikácie.

Aký je rozdiel medzi úpalom a úpalom?

- **Spálenie** nastáva po dlhšom pobyte na priamom slnku. Medzi príznaky patrí bolesť hlavy, závraty, nevoľnosť a horúčka. Často sa objavujú len niekoľko hodín po pobyte na slnku, napríklad večer. Je veľmi pravdepodobné, že sa spálite, ak na vás slnko svietilo stále.
- **Úpal** je prehriatie organizmu, ku ktorému dochádza v dôsledku pobytu v horúcom prostredí bez dostatočného chladenia a hydratácie. Takže ak vám bolo veľmi horúco, ale slnko na vás nesvietilo, s najväčšou pravdepodobnosťou ide o úpal. Prejavuje sa silnou únavou, zmätenosťou, potením (alebo jeho útlmom v pokročilom štádiu) a v extrémnych prípadoch bezvedomím.

Ako sa chrániť?

- Vyhnite sa priamemu slnečnému žiareniu počas najteplejších hodín
- Noste ľahké, svetlé a priedušné oblečenie, čiapku alebo šál
- Udržujte dostatočný pitný režim
- Pravidelne hydratujte pokožku a tvár, keď ste vonku
- Deti a starší ľudia potrebujú špeciálnu starostlivosť – ľahko sa prehrievajú

Čo robiť, ak máte podozrenie na úpal alebo úpal?

- Premiestnite obeť do tieňa alebo chladnejšieho prostredia, ale nie pod silnou klimatizáciou, pretože by to mohlo spôsobiť ešte väčší šok pre telo
- Poskytnite dostatok tekutín, ideálne vlažnú vodu, nie ľadovú
- Postupne ochladzujte telo – mokré obklady, ventilácia, studená sprcha
- Pre pokoj v duši zavolajte lekársku pomoc

Nepodceňujte riziko úpalu a úpalu - zavolajte a dohodneme vám návštevu lekára.

NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀŤ V PORIADKU!

+20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



8/22 Morský ježko – čo robiť, ak naň stúpíte?

Predstavte si, že si užívate krásny deň pri mori, voda je priehľadná, slnko príjemne teplé a vy sa rozhodnete prejsť po plytčine.

Zrazu pocítite ostrú bolesť v nohe a uvedomíte si, že ste stúpili na morského ježka. Jeho drobné, ostré trne sa vám zaseknú do pokožky a ocitnete sa v nepríjemnej situácii. Čo teraz?

Čo robiť, ak stúpíte na morského ježka?

1. **Zostaňte pokojní** – aj keď je bolesť intenzívna, nie je dôvod na paniku. Aj keď morský ježko nemá jedovaté trne, jeho trne sa môžu ľahko zlomiť a zostať v koži.
2. **Trne neodstraňujte pinzetou ani silou** – trne sú krehké a môžu sa zlomiť, čo situáciu zhorší.
3. **Používajte ocot alebo teplú vodu** – na hotelových plážach personál často vie, čo má robiť, a ocot môže byť k dispozícii v prvom bare. Ocot pomáha rozpúšťať trne vápnika a uľahčuje ich odstraňovanie. Ak nemáte ocot, namočte postihnuté miesto do čo najhorúcejšej vody – pomôže to zmierniť bolesť a zjemniť pokožku.
4. **Jemne sa pokúste trne odstrániť** – ak sú trne blízko povrchu, môžete ich opatrne zoškrabať sterilnou ihlou alebo nechať telo, aby sa s nimi vysporiadalo samo. Špekuluje sa, že trne vápnika sa časom rozpúšťajú v tele a môžu dokonca slúžiť ako zdroj vápnika, ale spoliehať sa na to nie je ideálne, pretože môžu spôsobiť zápal.
5. **Sledujte ranu a dbajte na hygienu** – ak v koži zostanú trne a rana sa zapáli, navštívte lekára. Infekcia môže byť nebezpečná.

Nepodceňujte zranenia morských ježkov - zavolajte nám a dohodneme sa na návšteve lekára.

CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPÄŤ V PORIADKU!

 +20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | Lekár v Hurghade



9/22 Na čo môžete šliaapnúť – skryté nebezpečenstvá mora

More je krásne, ale niekedy môže skrývať nepríjemné prekvapenia – podme si ich prejsť, aby ste vedeli, na čo si dať pozor!

Skryté nebezpečenstvá v piesku

☠️ **Šiškový slimák** – tichý, ale nebezpečný predátor.

➡️ **Kde sa nachádza?** Pobrežné oblasti, najmä na piesočnatých alebo bahnitých dnoch, v blízkosti koralových útesov.

➡️ **Nebezpečenstvo:** Jedovaté trne môžu spôsobiť intenzívnu bolesť, zápal a niekedy aj parézu (dočasné ochrnutie). Smrť je veľmi zriedkavá, ale ak sa neposkytne prvá pomoc, môže dôjsť k vážnemu poškodeniu nervového systému. Varujeme vás najmä pred zbieraním mušlí morských živočíchov, nikdy neviete, či v dome niekto býva 😊

➡️ **Prvá pomoc:** Ak dôjde k bodnutiu, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Ponorenie sa do horúcej vody môže pomôcť zmierniť bolesť, ale kľúčové je čo najrýchlejšie získať odbornú pomoc.

◆ **Raje a trnuchy** – Odpočívajú pochované v piesku, a ak na ne stúpate, môžu sa brániť bolestivým bodnutím s trňom chvosta. Pri pohybe vo vode je dobré robiť malé kroky a radšej pohybovať nohami po dne.

☠️ **Trnuha modroškvorná** – elegantný, ale nebezpečný.

➡️ **Kde sa nachádza?** Piesočnaté dno, plytčiny, koralové útesy pri pobreží.

➡️ **Nebezpečenstvo:** Trň chvosta obsahuje jed, ktorý spôsobuje silnú bolesť, opuch a v niektorých prípadoch nekrózu tkaniva (odumieranie tkaniva). Ak sa trň dostane do dôležitých orgánov, môže to mať fatálne následky.

➡️ **Prvá pomoc:** Ponorte ranu do horúcej vody (40-45 °C), aby ste pomohli neutralizovať jed. Rýchlo vyhľadajte lekársku pomoc, pretože je potrebné liečiť akékoľvek komplikácie, ako sú infekcie alebo závažná alergická reakcia.

☠️ **Trnuha obyčajná** – pomerne bežná trnuha (hnedo sfarbená), ktorej bodnutie môže byť bolestivé.

➡️ **Kde sa nachádza?** Piesočnaté dno, plytčiny, najmä v oblastiach s koralovými útesmi.

➡️ **Nebezpečenstvo:** Bodnutie môže spôsobiť bolesť, opuch a infekcie, ale riziko smrti je veľmi nízke. V prípade zásahu do citlivejších oblastí tela, ako je srdce alebo pľúca, však môžu byť komplikácie vážne.

➡️ **Prvá pomoc:** Ponorte ranu do horúcej vody a okamžite vyhľadajte odbornú lekársku pomoc.

◆ **Črepy, odpadky a rybárske háčiky** – Bohužiaľ, aj v krásnych moriach sa niekedy môže objaviť neporiadok, takže môže byť dobré byť opatrný, najmä v blízkosti prístavov alebo horšie udržiavaných pláží.

◆ **Ostré skaly a koral** – Na niektorých miestach môže byť dno skalnaté alebo pokryté koralmi. Aj keď vyzerajú krásne, ich ostré hrany môžu spôsobiť nepríjemné rezy. Najlepšou ochranou sú topánky do vody!



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



◆ **Skryté ryby s trními** – Napríklad perutýn alebo škorpión sú majstrami kamufláže. Ak na ne stúpíte, môžu vás bodnúť jedovatými trními, čo je nielen bolestivé, ale aj nebezpečné. Je lepšie rozhliadnuť sa pod vodou skôr, ako sa postavíte.

Ako sa chrániť?

- ✓ **Topánky do vody** – najlepšia prevencia proti väčšine týchto rizík.
- ✓ **Dávajte si pozor, kam šliapnete** – pozrite sa pod povrch.
- ✓ **Dávajte pozor na príznaky pri stúpaní na morského tvora** – ak pociťujete silnú bolesť, opuch alebo nevoľnosť, vyhľadajte lekársku pomoc.

Infekcia a hojenie rán

Ak sa zraníte v mori, je dôležité ranu okamžite vydezinfikovať a udržiavať v čistote. Egyptské more obsahuje baktérie, na ktoré európske telo nemusí byť pripravené a rany sa môžu ľahko infikovať.

Najmä v tródoch existuje vyššie riziko infekcie, ktorú môžu prenášať aj muchy, ktoré sedia na poranení. Ak sa rana nehojí dobre alebo sa objaví začervenanie, opuch alebo horúčka, je potrebné vyhľadať lekársku pomoc na mieste – miestni zdravotníci pracovníci majú k dispozícii silnejšie antibiotiká ako bežné európske nemocnice.

Ak sa niečo stane, neváhajte zavolať a my vám pomôžeme!

📍 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?
Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.



Zdravotní potíže
na dovolené?

Jsme tu pro vás **24/7**

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336

LekarVHurgadelhned

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita





10/22 Nebezpečné ryby v Červenom mori – na čo si dať pozor?

Možno si myslíte, že žraloky sú najväčšou hrozbou v Červenom mori, ale skutočné nebezpečenstvo často číha tam, kde by ste ho nečakali. Niektoré ryby sú majstrami maskovania, iné útočia rýchlosťou blesku – viete, na čo si dať pozor?

Skorpéna jedovatá alebo Kamenná ryba – majster maskovania a smrteľná hrozba

Skorpéna jedovatá je jednou z najnebezpečnejších rýb v Červenom mori a zároveň drží smutné prvé miesto v počte vážnych zranení a úmrtí spôsobených morskými živočíchmi. Jeho vysoko toxické trne môžu spôsobiť extrémnu bolesť, opuch, ochrnutie a v najhorších prípadoch smrť.

➔ Kde sa nachádza?

- Plytké lagúny
- Pobrežné koralové útesy
- Piesočnaté dno pri plážach

➔ Ako sa chrániť?

- Noste topánky do vody.
- Nestúpajte na podozrivé kamene.
- Pohybujte sa opatrne v plytkej vode v blízkosti útesov.

➔ Prvá pomoc pri bodnutí

- Postihnutú časť čo najskôr ponorte do **horúcej vody (40-45 °C)** – teplo pomáha neutralizovať jed.
- Vyhľadajte lekára čo najskôr – existuje protijed, ktorý je však dostupný len vo vybraných zdravotníckych zariadeniach.
- Nepokúšajte sa trne vytiahnuť silou.

Žraloky v Červenom mori – aké veľké je riziko?

Žraloky sa vyskytujú v Červenom mori, ale útoky na ľudí sú veľmi zriedkavé. Medzi najčastejšie pozorované druhy patrí **žralok bieločipý** a **žralok tigrovaný**. Riziko útoku sa zvyšuje pri potápaní v hlbokom mori a kŕmení rýb.

➔ Ako sa správať vo vode?

- Neplávajte ďaleko od brehu sami.
- Nenoste lesklé šperky, ktoré môžu upútať pozornosť.
- Vyhnite sa plávaniu za súmraku a v noci.
- Sledujte pohyb a správanie žraloka – potápači môžu plávať s nebezpečnými druhmi, pretože dokážu posúdiť ich náladu a reakcie.

➔ Prvá pomoc pri útoku žraloka



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



- Ak dôjde k uhryznutiu, okamžite **zastavte krvácanie** priamym tlakom na ranu.
- Rýchlo opustite vodu a zavolajte lekársku pomoc.
- V prípade hlbokého zranenia venujte pozornosť **prevencii šoku** - udržujte obeť pokojnú a v teple.

Ďalšie nebezpečné ryby v Červenom mori

☠️ Perutín

– krásna, ale nebezpečná ryba s dlhými, jedovatými trňmi.

➡️ Kde sa nachádza?

- Korálové útesy, skalnaté pobrežie
- Plytkosť a hlbšie vody

➡️ Nebezpečenstvo:

- Jedovaté trne môžu spôsobiť intenzívnu bolesť, opuch a nevoľnosť.

➡️ Prvá pomoc:

- Ponorte postihnuté miesto do **horúcej vody (40-45 °C)**.
- Navštívte lekára, aby ste zmiernili príznaky.

☠️ Modro-škvrnitý Stingray

– elegantná, ale nebezpečná rejnoka.

➡️ Kde sa nachádza?

- Piesočnaté dno, plytčiny, korálové útesy

➡️ Nebezpečenstvo:

- Trň chvosta obsahuje jed, ktorý spôsobuje silnú bolesť, opuch a niekedy aj nekrózu tkaniva.

➡️ Prvá pomoc:

- Vyhnite sa pohybom, aby sa trň v rane nezlomil.
- **Ponorte ranu do horúcej vody**, poradte sa s lekárom.

☠️ Barracuda (Veľká barakuda)

– rýchly a agresívny dravec.

➡️ Kde sa nachádza?

- Otvorené more, plytčiny a hĺbky

➡️ Nebezpečenstvo:

- Môže napadnúť **lesklé predmety** (šperky, hodinky).



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



- Veľké jedince môžu spôsobiť vážne poranenia uhryznutím.

➡ Prvá pomoc:

- **Okamžité zastavenie krvácania.**
- Rýchle opustenie vody, dezinfekcia rán, lekárska pomoc.

⚠ Kritické časy pre prežitie

- **Skorpéna jedovatá** – nevyhnutná okamžitá reakcia, riziko smrti do niekoľkých hodín.
- **Žraloky** – riziko smrti je pri útoku veľmi vysoké, v závislosti od závažnosti zranenia je potrebná okamžitá lekárska pomoc.
- **Perutýn a barakuda** – veľká bolesť, ale nízke riziko smrti.

Ako si užiť bezpečné kúpanie v Červenom mori?

- ✓ Vždy sledujte, kam šliapnete.
- ✓ Rešpektujte morský život – neprovokujte ryby a nekrmte ich.
- ✓ Dodržiavajte bezpečnostné odporúčania inštruktorov a sprievodcov.

Červené more je krásne, ale je dôležité byť informovaný a opatrný.

Nepodceňujte zranenia a majte náš kontakt vždy po ruke.

📌 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

📌 NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀŤ V PORIADKU!

☎ +20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK



11/22 Ako rozpoznať infekciu z rany v mori?

More je krásne, ale aj menšie zranenie môže spôsobiť veľké problémy, ak sa baktérie dostanú do rany. V teplom a vlhkom prostredí tropických vôd sa infekcie môžu šíriť rýchlejšie ako v miernom podnebí. Ako zistiť, či sa rana nehojí správne a kedy je čas navštíviť lekára?

Aké rany sú najrizikovejšie?

- ◆ **Rezy** z koralov alebo ostré kamene – koralové obsahujú baktérie, ktoré môžu spôsobiť závažné infekcie.
- ◆ **Bodné rany** od morských živočíchov – napr. rejnokov, morských ježkov – môžu v koži zanechať jed a cudzie telesá.
- ◆ **Uhryznutie** rybami alebo inými morskými živočíchmi – vysoké riziko bakteriálnej infekcie.
- ◆ **Odreniny** spôsobené kontaktom s pieskom a kameňmi – často podceňované, ale môžu sa ľahko infikovať.
- ◆ **Pozor na muchy!** Aj keď má slaná voda prirodzené liečivé vlastnosti, ak sa muchy usadia na rane, môžu zaviesť baktérie a spôsobiť infekciu. Sledujte všetky zmeny a neváhajte konať včas.

Príznaky infekcie – kedy navštíviť lekára a kedy ísť na pohotovosť?

Kedy navštíviť lekára

- ◆ **Začervenanie a opuch** – mierne začervenanie je normálne, ale ak sa rozšíri, môže to znamenať infekciu.
- ◆ **Teplota v oblasti rany** – ak je postihnutá oblasť teplejšia ako okolitá pokožka, je to varovný signál.
- ◆ **Hnisanie alebo výtok z rany** – žltý, zelený alebo zakalený výtok naznačuje infekciu.
- ◆ **Zhoršujúca sa bolesť** – ak sa bolesť stupňuje namiesto toho, aby ustupovala, musíte venovať pozornosť.

Kedy rýchlo ísť na pohotovosť

- 🚨 **Horúčka, zimnica, únava** – všeobecné príznaky infekcie naznačujú, že baktérie sa šíria do tela.
- 🚨 **Opuch lymfatických uzlín** – bolestivé uzliny v slabinách alebo podpazuší znamenajú, že telo bojuje s infekciou.
- 🚨 **Rana sa rýchlo zväčšuje alebo rozširuje** – ak začervenanie postupuje a pokožka vyzerá škvrnitá alebo odumiera.
- 🚨 **Silná bolesť, ktorá nereaguje na bežné lieky** – ak sa bolesť zvyšuje a nedá sa zmierniť, môže ísť o hlbšiu infekciu.

Čo robiť, ak máte podozrenie na infekciu?

- ✅ **Vyčistite ranu** – ak je k dispozícii čistá voda a antiseptikum, je lepšie ich použiť. Morská voda môže obsahovať baktérie, ktoré môžu infekciu zhoršiť, hoci má určité antiseptické vlastnosti. Nikdy neoplachujte čerstvou vodou bezprostredne po zranení, mohlo by to zhoršiť štípané reakcie! Dezinfikujte antiseptikom.
- ✅ **Nezakrývajte ihneď** – ak rana nie je hlboká, nechajte ju dýchať, aby sa neuzavrela s baktériami vo vnútri.
- ✅ **Sledujte vývoj** – ak sa príznaky zhoršia, je potrebné konať.
- ✅ **Nepodceňujte** – tropické infekcie sa môžu rýchlo šíriť!

Kedy zavolať lekára?



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



Je vhodné navštíviť lekára čo najskôr – včasné podanie lokálnych mastí zabráni problémom a možnému zhoršeniu stavu po dovolenke.

Ak sa vyskytne **hnisanie, horúčka, silné začervenanie, šíriaci sa opuch alebo silná bolesť**, je potrebné okamžite vyhľadať odbornú pomoc.

V Egypte môžu byť infekcie agresívnejšie ako v Európe a kľúčová je rýchla liečba.

 **CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?**

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

 **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀŤ V PORIADKU!**

 **+20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK**



12/22 Zanesené a upchaté uši – tipy do mora a potápanie

More a potápanie sú úžasné zážitky, ale ak sa vám upchá ucho alebo pocítite nepríjemný tlak, môže to pokaziť celú dovolenku. Čo robiť, ak sa vám pri plávaní alebo potápaní upchajú uši? Ako predchádzať problémom so zvukovodom a na čo si dať pozor?

Prečo sa upchávajú uši?

- ◆ **Voda vo zvukovode** – môže spôsobiť pocit ležania a niekedy aj infekciu.
- ◆ **Zmeny tlaku** – najmä pri potápaní alebo rýchlom zostupe do vody.
- ◆ **Ušný maz** – môže pri kontakte s vodou stvrdnúť a spôsobiť dočasnú stratu sluchu.
- ◆ **Zápal a infekcia** – vlhké prostredie je ideálne pre rast baktérií a plesní.

Ako zabrániť upchatiu a upchatiu uší?

- ✔ **Používajte štuple do uší** – špeciálne vodotesné zátky do uší pomáhajú zabrániť vniknutiu vody do zvukovodu.
- ✔ **Vyhňte sa náhlym zmenám tlaku** – buďte opatrní pri potápaní alebo skákaní do vody, aby ste tlak vyrovnali.
- ✔ **Po kúpaní si osušte uši** – nakloňte hlavu nabok, jemne si utrite uši uterákom a v prípade potreby odstráňte vodu kvapkami.
- ✔ **Vyhňte sa lepeniu predmetov do uší** – vatové tampóny môžu zatlačiť ušný maz hlbšie a spôsobiť upchatie.
- ✔ **Pravidelne si čistite uši u lekára** – ak máte tendenciu produkovať ušný maz, nechajte si ich odborne vyčistiť. Pamätajte, že zvukovod má samočistiaci mechanizmus a nadmerná manipulácia, napríklad vatovými tampónmi, môže vosk zatlačiť hlbšie a spôsobiť upchatie.

Ako zmierniť preťaženie ucha?

- ✔ **Skákanie na jednej nohe** – ak je v uchu voda, skúste nakloniť hlavu na stranu a mierne vyskočiť.
- ✔ **Valsalvov manéver** – jemne si zovrite nos a snažte sa opatrne vydýchnuť nosom.
- ✔ **Teplý obklad** – použitie teplého uteráka pomáha zmierniť tlak.
- ✔ **Žuvanie alebo zívanie** – aktivuje Eustachovu trubicu a môže pomôcť vyrovať tlak.
- ✔ **Ušné kvapky** – špeciálne roztoky môžu pomôcť rozpustiť vosk a odstrániť vodu.

Kedy navštíviť lekára?

- 🚫 **Ak ležanie trvá dlhšie ako 48 hodín.**
- 🚫 **Na bolesť, horúčku alebo výtok z ucha.**
- 🚫 **Ak dôjde k zhoršeniu sluchu alebo pocitu tlaku.**



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



Ak existuje podozrenie na infekciu po pobyte v mori.

CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŠŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.



Zdravotní potíže
na dovolené?

Jsme tu pro vás **24/7**

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336



LekarVHurgadelhned

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita





13/22 Celotvárové potápačské masky – skryté nebezpečenstvo

Pod hladinou Červeného mora sa nachádza fascinujúci svet plný farebných koralov a rýb všetkých možných odtieňov. Plávanie medzi nimi je zážitok, na ktorý nikdy nezabudnete. Celotvárové potápačské masky sú čoraz populárnejšie, čo umožňuje pohodlné dýchanie a široké zorné pole. Prinášajú však aj riziká, o ktorých by mal každý vedieť predtým, ako s nimi pôjde do vody.

Celotvárové potápačské masky sa stali obľúbeným vybavením pre turistov, ktorí chcú pohodlne šnorchlovať a objavovať krásy mora. Prinášajú však aj riziká, o ktorých by mal každý vedieť predtým, ako s nimi pôjde do vody.

Ako fungujú celotvárové masky?

- ◆ Zakrývajú celú tvár a umožňujú dýchanie nosom a ústami.
- ◆ Obsahujú ventily proti opätovnému vdychnutiu CO₂.
- ◆ Majú zabudovaný šnorchel s ochranou proti vniknutiu vody.
- ◆ Ponúkajú široké zorné pole, čo je ich veľkou výhodou.

Aké sú riziká používania týchto masiek?

- **Hromadenie oxidu uhličitého (CO₂)** – nedostatočné vetranie môže spôsobiť závraty, nevoľnosť a v extrémnych prípadoch stratu vedomia.
- **Tlak na tvár** – dlhodobé nosenie môže byť nepríjemné a spôsobiť modriny alebo bolesti hlavy.
- **Zahmlievanie** – zlá viditeľnosť môže viesť k strate orientácie vo vode.
- **V núdzovej situácii je ťažšie odstrániť** – v porovnaní s klasickým šnorchlom môže byť rýchle odstránenie masky náročnejšie.
- **Nevhodné na hlbšie potápanie** – tlak vody sa zvyšuje s hĺbkou a môže spôsobiť nielen únik vzduchu alebo narušenie tesnosti masky, ale aj väčší tlak na tvár. Používateľ môže pociťovať nepohodlie, bolesť alebo dokonca ťažkosti s dýchaním. Celotvárové masky nie sú určené na potápanie do väčších hĺbok a môžu sa stať nebezpečnými.

Ako správne používať celotvárové masky?

- ✓ **V blízkosti hotela použite pokojnú masku na šnorchlovanie** – celotvárová maska je ideálna na krátky a relaxačný šnorchel v pokojných vodách v blízkosti pláže.
- ✓ **Na dlhšie šnorchlovacie výlety si vyberte klasickú masku** – na šnorchlovanie na otvorenom mori alebo na dlhšie pobyty vo vode je bezpečnejšia klasická maska so šnorchelom.
- ✓ **Šnorchlujte s niekým** – vždy je lepšie mať partnera, ktorý vám môže pomôcť v prípade závratov, slabosti alebo nevoľnosti.
- ✓ **Pred použitím masku vyskúšajte** – uistite sa, že dobre sedí a neštípe.
- ✓ **Pravidelne dýčajte a pozorujte svoje pocity** – ak pociťujete závraty alebo slabosť, okamžite sa vynorite.



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk

+421 908 473 341



- ✅ **Nepoužívajte masku na dlhé šnorchlovanie** – robte si pravidelné prestávky.
- ✅ **Vyberte si masky od osvedčených výrobcov** - lacné modely nemusia mať dostatočné vetranie.
- ✅ **Nepoužívajte pri zvýšenej fyzickej námahe** – vyššia potreba kyslíka môže zvýšiť riziko hromadenia CO₂.

Kedy navštíviť lekára?

- 📞 **Ak po šnorchlovaní pociťujete pretrvávajúce závraty alebo nevoľnosť.**
- 📞 **Pri podozrení na nedostatok kyslíka alebo zvýšenú únavu.**
- 📞 **Ak je tlak v hlave alebo hrudníku.**
- 📞 **V prípade dýchavičnosti alebo rýchleho dýchania po opustení vody.**

✂️ **CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄSŤ?**

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

✂️ **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀŤ V PORIADKU!**

📞 **+20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK**



14/22 NEBEZPEČNÉ MORSKÉ PRÚDY – ako ich rozpoznať a čo robiť?

More je nielen krásne, ale môže byť aj nebezpečné, najmä ak sa dostanete do oceánskeho prúdu. Vodné prúdy sú prirodzenou súčasťou oceánov a morí, ale niektoré typy prúdov môžu byť pre plavcov smrteľné. Ako ich rozpoznať a čo robiť, ak vás zmetie prúd?

AKÉ SÚ TYPY OCEÁNSKYCH PRÚDOV?

- Trhacie prúdy** – silné a úzke prúdy, ktoré tečú od brehu smerom k moru. Môžu dosiahnuť vysoké rýchlosti a byť veľmi nebezpečné pre neinformovaných plavcov.
- Prílivové prúdy** – vznikajú pri zmene prílivu a odlivu a môžu byť extrémne silné, najmä v úzkych zátokách alebo medzi ostrovmi.
- Povrchové prúdy** – ovplyvnené vetrom a teplotnými rozdielmi, môžu spomaliť plavcov a ovplyvniť ich smer.

AKO ROZPOZNAŤ NEBEZPEČNÉ OCEÁNSKE PRÚDY?

- ♦ Pásky vody s inou farbou ako okolie.
- ♦ Penové, kalné alebo rýchlo sa pohybujúce úseky mora.
- ♦ Vzory vln, ktoré vyzerajú "inak" ako okolité more.
- ♦ Oblasti s minimálnymi vlnami medzi inak pravidelnými vlnami.

ČO ROBIŤ, AK VÁS ZMIETA PRÚD?

- ✔ **Zachovajte pokoj** – neprepadajte panike a snažte sa zostať nad vodou.
- ✔ **Neplávajte proti prúdu** – väčšina ľudí je vyčerpaná a môže sa utopiť.
- ✔ **Plávajte rovnobežne s pobrežím** – prúdy bývajú úzke, po niekoľkých metroch sa dostanete von.
- ✔ **Signál o pomoc** – ak sa nemôžete dostať z prúdu, mávnite rukami a zavolajte pomoc.
- ✔ **Využite vlny** – ak vás prúd pustí, využite vlny na návrat na breh.

AKO SA CHRÁNIŤ PRED MORSKÝMI PRÚDMI?

- ⚠ **Neplávajte v neznámych vodách bez toho, aby ste poznali podmienky.**
- ⚠ **Dodržiavajte varovné značky a miestne rady.**
- ⚠ **Ak si nie ste istí, zostaňte v plytkej vode.**
- ⚠ **Majte na pamäti silu prílivu a odlivu.**

Kedy navštíviť lekára?

- 🚑 **Ak ste vo vode dlhší čas a pociťujete extrémne vyčerpanie.**
- 🚑 **Ak ste vdýchli vodu a máte ťažkosti s dýchaním.**



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



 Ak sa vyskytne podchladenie alebo silné krče.

 **CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?**

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

 **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀŤ V PORIADKU!**



Zdravotní potíže
na dovolené?

Jsme tu pro vás **24/7**

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336

 **LekarVHurgadelhned**

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita





15/22 Ako sa chrániť pred komármi a hmyzom v Egypte

Komáre a iný hmyz môžu byť nepríjemným spoločníkom vašej dovolenky v Egypte. Aj keď tu druhy zvyčajne neprenášajú nebezpečné choroby, môžu spôsobiť svrbivé uhryznutie, alergické reakcie alebo nepríjemný spánok. Ako im účinne predchádzať a užiť si dovolenku bez nepríjemného hmyzu?

Kde sa najčastejšie stretávate s komármi?

- Večerné a nočné hodiny** – komáre sú najaktívnejšie po západe slnka.
- Blízkosť sladkej vody** – hotelové záhrady, bazény, lagúny a zavlažované plochy sú ich obľúbeným útočiskom. Väčšina hotelov robí pravidelné postreky hmyzom, takže komárov zvyčajne nie je toľko ako vo voľnej prírode.
- Izby bez sietí proti hmyzu** – niektoré hotely nemajú na oknách siete, čo uľahčuje vstup komárov do izieb.
- Mestské oblasti s vegetáciou** – parky, ulice so stromami a miesta s väčšou zeleňou môžu byť ideálnym miestom pre komáre, najmä ak je v okolí vlhkosť.

Ako sa chrániť pred komármi?

- Pri cestovaní do vnútrozemia existuje vyššie riziko horúčky dengue**, ktorú prenášajú komáre. Preto je dôležité používať repelenty a chrániť sa vhodným oblečením. Komáre sú aktívnejšie v husto zarastených oblastiach a v blízkosti sladkovodných zdrojov, preto je lepšie sa im vyhnúť alebo byť dobre pripravený.
- Používajte repelenty** – najlepšie sú tie, ktoré obsahujú DEET alebo prírodné varianty s citrónovou alebo eukalyptom. Z vlastnej skúsenosti môžem odporučiť OFF, väčšinou dostupný v lokálnych lekárňach (cena sa pohybuje okolo 3-4 Eurs)
- Používajte elektrické repelenty proti hmyzu** – dostupné v miestnych obchodoch, dobre fungujú v uzavretých miestnostiach.
- Noste svetlé oblečenie** – komáre viac priťahujú tmavé farby.
- Zapnite klimatizáciu alebo ventilátor** – chladnejšie prostredie a prúdenie vzduchu sťažujú komárom pohyb.
- Vyhnete sa stojatej vode** – ak máte na výber ubytovanie, uprednostnite miesta ďalej od lagún alebo umelé vodné plochy.

Čo robiť, ak ste uhryznutí?

- Dezinfikujte miesto bodnutia** – pomôže antiseptická alebo alkoholová utierka.
- Na zníženie svrbenia a opuchu** použite chladivý gél alebo antihistaminiká.
- Neškrabte uhryznutie** – zabránite tak infekcii.
- Ak máte závažnú reakciu, navštívte lekára** – najmä ak sa u vás vyskytne veľký opuch, horúčka alebo alergická reakcia.

Kedy navštíviť lekára?



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



- 📌 Ak sa po uhrezení vyskytne horúčka alebo silná alergická reakcia.
- 📌 Ak je miesto bodnutia extrémne opuchnuté a bolestivé.
- 📌 Ak sa uhryznutie zapáli a objaví sa hnisanie.

📌 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŠŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.



Zdravotní potíže
na dovolené?

Jsme tu pro vás 24/7

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336

LekarVHurgadelhned

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita





16/22 Ako zabrániť spáleniu od slnka a čo robiť, ak k nemu dôjde

Egyptské slnko je silné a spálenie od slnka môže nielen pokaziť dovolenku, ale spôsobiť aj zdravotné komplikácie. Ako sa chrániť pred slnečným žiarením a čo robiť, ak ste sa už spálili?

Ako zabrániť spáleniu?

- ✓ **Nezostávajúce na priamom slnku počas najintenzívnejších hodín** – medzi 11:00 a 15:00 je UV žiarenie najsilnejšie, hľadajte tieň a postupne si zvykajte na slnko.
- ✓ **Uvedomte si signály svojho tela** – ak cítite, že sa vaša pokožka napína alebo zahrieva, je čas prejsť do tieňa.
- ✓ **Noste ochranný odev najmä počas najsilnejšieho slnka** – ľahké dlhé rukávy, klobúk a slnečné okuliare sú prirodzenou bariérou proti UV žiareniu.
- ✓ **Hydratácia** – dostatočný príjem vody pomáha chrániť pokožku pred vysušovaním a prehriatím.
- ✓ **Pri pobyte v blízkosti vody buďte opatrní** – odraz slnečného žiarenia od povrchu zosilňuje účinok UV žiarenia.
- ✓ **Používajte vhodné opaľovacie krémy** – vyberte si produkty, ktoré neobsahujú škodlivé chemikálie a obsahujú bezpečné zložky.

✗ Nevhodné opaľovacie krémy

- ✗ **Chemické opaľovacie krémy** môžu obsahovať potenciálne škodlivé látky, ako je oktokrylén, oxybenzón alebo avobenzón, ktoré môžu preniknúť do tela a mať negatívny vplyv na zdravie. Niektoré štúdie tiež naznačujú, že môžu prispievať k hormonálnej nerovnováhe a poškodeniu morských ekosystémov.
- ✗ **Komerčné značky** často obsahujú zložky, ktoré nie sú ideálne na dlhodobé užívanie.

✓ Vhodné opaľovacie krémy

- ✿ **Minerálne opaľovacie krémy** – na báze oxidu zinočnatého alebo oxidu titaničitého, ktoré fyzicky blokujú UV žiarenie a neprenikajú do pokožky, často ide o detské opaľovacie krémy a nájdete ich aj na komerčných značkách
- ✿ **Prírodné oleje s UV ochranou** – malinový olej (SPF 25–50), mrkva (SPF 30–40), kokosový olej (SPF 4–6), bambucké maslo (SPF 4–6).
- ✿ **Aloe vera ako prevencia a regenerácia** – nielenže upokojuje pokožku po opaľovaní, ale pomáha aj ako ľahká ochrana pred slnkom.

Čo robiť, ak sa spálite?

- 🔥 **Okamžite sa schovajte do tieňa**, aby ste predišli ďalšiemu poškodeniu pokožky.
- 🔥 **Ochladte postihnuté miesto** studenou sprchou alebo obkladmi.



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk

+421 908 473 341



🔥 **Používajte panthenol, aloe vera alebo kokosový olej** – pomáhajú regenerovať pokožku a zmierňujú bolesť.

🔥 **Pite veľa vody** – spálená pokožka potrebuje hydratáciu.

🔥 **Nepoužívajte mastné chemické krémy** – môžu brániť pokožke v dýchaní a zhoršovať stav.

🔥 **Pľuzgiere neprepichujte** – riskujete infekciu a dlhšie hojenie.

🔥 **Ak je popálenina silná, navštívte lekára** – najmä ak máte horúčku, zimnicu alebo silný opuch.

Kedy navštíviť lekára?

🚩 Ak sa vyskytne horúčka, zimnica alebo nevoľnosť.

🚩 Ak má slnkom spálená pokožka rozsiahle pľuzgiere.

🚩 Ak je bolesť extrémna a nezlepší sa.

🚩 Ak dôjde k dehydratácii – sucho v ústach, nevoľnosť, závraty.

👉 **Neváhajte zavolať lekára, aj keď máte mierne spálenie** – poradíme vám, ktorý produkt je pre vašu pokožku najvhodnejší a zabránime zhoršeniu stavu.

🚩 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

🚩 **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPÄŤ V PORIADKU!**

📞 **+20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK**



17/22 Riziká klimatizácie – prechladnutie a bolesti hlavy

Klimatizácia je v horúcom podnebí Egypta takmer nevyhnutná, ale nesprávne používanie môže viesť k mnohým zdravotným problémom, ako je prechladnutie, bolesti hlavy, faraónova choroba alebo dokonca infekcie dýchacích ciest. Ako bezpečne používať klimatizáciu a na čo si dať pozor?

Aké sú najčastejšie problémy spojené s klimatizáciou?

🧊 **Cestovateľská hnačka** – veľa ľudí necháva svoju klimatizáciu bežať pri nízkej teplote, aj keď nie sú vo svojej izbe. Silný teplotný šok pri návrate do chladného prostredia oslabuje imunitný systém a môže viesť k tráviacim problémom vrátane hnačky.

😬 **Prechladnutie a bolesť hrdla** – príliš studený a suchý vzduch alebo náhle zmeny teploty môžu spôsobiť podráždenie slizníc a oslabenie imunity.

😓 **Bolesti hlavy a únava** – klimatizácia môže vysušiť vzduch a spôsobiť dehydratáciu, čo vedie k bolestiam hlavy a únave.

🧊 **Svalová stuhnutosť a bolesť chrbta** – dlhodobé vystavenie studenému vzduchu môže viesť k stuhnutosti svalov, najmä ak prúdi priamo do tela.

🦠 **Alergie a dýchacie problémy** – zle udržiavaná klimatizácia môže byť zdrojom plesní a baktérií, ktoré dráždia dýchacie cesty.

Ako bezpečne používať klimatizáciu?

✅ **Klimatizáciu zapínajte iba pri vstupe do miestnosti** – pri návrate do extrémne chladného prostredia sa vyhnite náhlemu teplotnému šoku.

✅ **Nastavte primeranú teplotu** – ideálny rozdiel medzi vonkajšou a vnútornou teplotou by nemal byť vyšší ako 6-8 °C. Čo samozrejme v Egypte niekedy nie je možné 😊

✅ **Vyhňte sa priamemu studenému vzduchu** – priame vetranie mimo postele, stola alebo pohovky.

✅ **Pravidelne vetrajte** – kombinujte klimatizáciu s čerstvým vzduchom, aby ste sa vyhli suchému prostrediu.

✅ **Pite dostatok** – klimatizácia znižuje vlhkosť vzduchu, čo môže viesť k dehydratácii.

✅ **Použite zvlhčovač alebo misku s vodou**, aby ste udržali optimálnu vlhkosť v miestnosti.

Čo robiť, ak už máte problémy s klimatizáciou?

💠 **Bolesť hlavy a únava** – doplňte tekutiny, odpočívajte a skúste zostať na čerstvom vzduchu.

💠 **Prechladnutie a bolesť hrdla** – pite teplé nápoje, používajte prírodné pastilky s medom a vyhýbajte sa ďalším prudkým zmenám teploty.

💠 **Bolesť svalov a chrbta** – zahrejte postihnuté miesto, jemne ho masírujte a vyhýbajte sa studenému vzduchu.

Kedy navštíviť lekára?

🚑 Ak sa prechladnutie zhorší alebo trvá dlhšie ako niekoľko dní.



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



- 🚫 Ak máte silnú bolesť hlavy, horúčku alebo závraty.
- 🚫 Ak sa vyskytnú ťažkosti s dýchaním, dlhotrvajúci kašeľ alebo dýchavičnosť.
- 🚫 Ak dôjde k silnej stuhnutosti svalov, bolesti chrbta alebo zovretiu nervu – dlhodobé vystavenie chladu môže spôsobiť svalové kŕče alebo zápal nervov.

👉 **Neváhajte zavolať lekára, aj keď máte mierne problémy – poradíme vám, ako sa čo najrýchlejšie zotaviť a predchádzať komplikáciám.**

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

🚫 **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀT V PORIADKU!**

📞 **+20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK**

18/22 Hygiena potravín – čo (ne)jesť a piť v Hurghade

Egyptská kuchyňa je plná chutí a vôní, ktoré sa oplatí ochutnať. Aby ste si mohli vychutnať jedlo bez tráviacich ťažkostí, stačí dodržiavať niekoľko jednoduchých zásad. Poďme sa pozrieť na to, ako sa bezpečne stravovať a zároveň si to vychutnať!

🚫 **Čo (ne)piť v Hurghade?**

🚫 **Nepite vodu z vodovodu** – Obsahuje ďalšie baktérie a minerály, na ktoré vaše telo nemusí byť zvyknuté. Pre istotu ho nepoužívajte ani na čistenie zubov.

✅ **Balená voda je stávka na istotu** – V ideálnom prípade si kúpte uzavreté fľaše a skontrolujte, či je uzáver neporušený.

✅ **Pite ľad iba z overených zdrojov** – V hoteloch je to zvyčajne bezpečné, ale na menších miestach sa pýtajte.

✅ **Čerstvé džúsy a koktaily vyberajte múdro** – v stánkoch ich možno riediť vodou neznámeho pôvodu.

✅ **Bylinné čaje sú skvelou voľbou** – mäťový alebo anízový čaj podporuje trávenie a môže pomôcť pri miernych tráviacich problémoch.

Čo (ne)jesť v Hurghade?

🍌 **Sezónne ovocie v Egypte**

✅ **V zime (december – február):** Pomaranče, mandarínky, granátové jablká, jahody.

✅ **Na jar (marec – máj):** melóny, jahody, mango, broskyne.

✅ **V lete (jún – august):** figy, hrozno, mango, vodné melóny.

✅ **Na jeseň (september – november):** Guava, datle, granátové jablká, banány.



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



Sezónne ovocie býva najčerstvejšie a najchutnejšie a ak si ho kúpite na miestnych trhoch, bude mať tiež dobrú cenu. Hotely často ponúkajú práve to, čo je momentálne dostupné na trhu, takže sa môžete tešiť na svieže chute Egypta!

- ❌ **Surové ovocie a zelenina však môžu byť riskantné** – Ak nie sú umyté balenou vodou alebo olúpané, radšej si ich pripravte sami.
- ❌ **Surové morské plody a sushi sú lepšie v luxusných reštauráciách** – teploty v Egypte nie sú ideálne na ich dlhodobé skladovanie.
- ❌ **Mliečne výrobky sa lepšie konzumujú čerstvé** – neskladované v chlade sa môžu rýchlo pokaziť.
- ✅ **Varené jedlá sú bezpečnou voľbou** – grilované mäso, dusené mäso alebo dobre prepečené ryby.
- ✅ **Ovocie a zeleninu umyte balenou vodou alebo si vyberte olúpané ovocie** – banány, pomaranče alebo mango sú bezpečné.
- ✅ **Miestne špeciality v dobrých reštauráciách stoja za to!** – Fuul, koshari, shawarma alebo grilované mäso sú chutné a bezpečné.
- **Na čo si dať pozor pri jedle v hoteli?**
- ❌ **Jedlá formou bufetu môžu byť dlho vonku** – namiesto toho si vyberte čerstvo pripravené jedlá.
- ❌ **Omáčky a majonéza musia byť v chladničke** – Ak dlhší čas sedia mimo chladničky, môžu byť riskantné.
- ❌ **Pozor na dezerty so smotanou** – Ak nie sú skladované v chlade, môžu sa rýchlo pokaziť.
- ✅ **Vyberte si jedlá, ktoré pripravujete pred sebou** – grilované jedlo alebo čerstvo uvarené cestoviny sú bezpečnejšie.
- ✅ **Monitorujte hygienu obsluhy** – Čisté rukavice, zakryté jedlo a dobre udržiavaný riad sú dobrým znamením.

Kedy navštíviť lekára?

- 🚑 Ak sa vyskytnú silné kŕče, horúčka alebo hnačka dlhšie ako 24 hodín.
- 🚑 Ak dôjde k dehydratácii – sucho v ústach, malátnosť, slabosť.
- 🚑 Ak máte krv v stolici alebo intenzívne vracanie.

👉 **Neváhajte zavolať lekára, aj keď máte mierne problémy – poradíme vám, ako sa čo najrýchlejšie zotaviť a predchádzať komplikáciám.**

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?
Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

🚑 **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĀŤ V PORIADKU!**

📞 **+20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK**



19/22 Lekárska pomoc v Hurghade – čo robiť v prípade núdze?

Na dovolenke si všetci želáme zdravie a pohodu, ale čo robiť, ak sa niečo stane? Ako funguje lekárska pomoc v Hurghade a na koho sa obrátiť v prípade núdze? Tento prehľad vám pomôže pripraviť sa na každú situáciu.

1. Aké sú možnosti lekárskej starostlivosti v Hurghade?

SÚKROMNÉ KLINIKY

- ✓ Rýchla starostlivosť, dostupnosť 24 hodín denne, 7 dní v týždni, anglicky (a často rusky) hovoriaci lekári.
- ✓ Vyšší štandard služieb, kratšie čakacie doby.
- ✓ Platba vopred v hotovosti alebo kartou, potom možnosť vrátenia peňazí z poistenia. Pred návštevou lekára sa vždy uistite, že klinika spolupracuje s vašou cestovnou poisťovňou, inak si budete musieť ošetrovanie zaplatiť sami a vrátenie peňazí nemusí byť v plnej výške.

Nemocnica

- ✓ Súkromné nemocnice – kvalitná starostlivosť, prijímajú cudzincov, zvyčajne akceptujú medzinárodné poistenie.
- ✗ Štátne nemocnice – cudzinci sa tu neliečia, s výnimkou očkovania proti besnote.

Hotelový lekár

- ✗ Nie vždy hovoria po anglicky alebo česky.
- ✓ Rýchla dostupnosť priamo pri hoteli.
- ⚠ Je potrebné sa vopred uistiť, že spolupracuje s poisťovňami.
- ✗ Platby v hotovosti môžu byť vysoké a nie vždy ich poisťovňa plne prepláca.

Lekárne

- ✓ Lekárne sú široko dostupné, veľa liekov sa predáva bez lekárskeho predpisu.
- ⚠ Cena lieku je vždy uvedená na škatuľke – nenechajte sa účtovať viac.
- ✗ Hotelové lekárne majú extrémne vysoké ceny, oplatí sa ísť do bežnej lekárne v meste.
- ⚠ Lieky zakúpené bez lekárskej prehliadky poisťovne nepreplácajú – na vrátenie peňazí je potrebný lekársky posudok.
- ✓ Rovnako ako naše kliniky, aj väčšina súkromných kliník a nemocníc poskytuje lieky priamo počas vyšetrenia, ktoré sú zahrnuté v poistení.
- ⚠ Pozornosť! Niektoré lieky dostupné v Egypte sú silnejšie ako ich európske varianty a často obsahujú účinné látky, ktoré sú v Európe dostupné len na lekársky predpis.
- ⚠ Vývoz a dovoz liekov je regulovaný! Ak si chcete vziať lieky domov, skontrolujte, či je legálny prevoz do vašej domovskej krajiny a uschovajte si účtenku z lekárne. Podobne aj dovoz niektorých liekov do Egypta podlieha prísnyim pravidlám. Drogy obsahujúce opiáty (napr. Tramal) sa považujú za drogy a ich nezákonný



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



dovoz môže mať vážne právne následky. Ak takéto lieky potrebujete, majte so sebou lekárske potvrdenie o ich použití.

👉 2. Na koho sa obrátiť v prípade zdravotného problému?

- 👉 Egyptská pohotovosť (sanitka): 123
- 👉 Polícia: 122
- 👉 Turistická polícia: 126
- 👉 Hasiči: 180
- 👉 Lekár v Hurghade (česko-slovensky hovoriaci kontakt): +20 11 55622116

Kedy zavolať lekára?

- ✅ Horúčka, silná bolesť, opakované zvracanie alebo hnačka.
- ✅ Podozrenie na infekciu, alergickú reakciu, silnú bolesť ucha alebo zubov.
- ✅ Zranenie, rezná rana, podozrenie na zlomeninu.

Kedy zavolať sanitku?

- 🚑 Bezvedomie, ťažkosti s dýchaním, silná alergická reakcia.
- 🚑 Podozrenie na infarkt, mozgovú príhodu alebo vážne zranenie.
- 🚑 Bodnutie morským živočíchom, masívne krvácanie.

👉 3. Ceny zdravotnej starostlivosti a ako sa na ne pripraviť

- ✅ Cestovné poistenie – odporúčané, pokrýva liečebné náklady a dopravu.
- ✅ Ceny za základnú liečbu – bežná návšteva lekára 80 -150 USD, väčšie procedúry môžu byť drahšie.
- ✅ Platba – vo väčšine súkromných kliník sa platba uskutočňuje vopred v hotovosti alebo kartou, refundácia je potom na poisťovni.
- ⚠️ Najprv nás kontaktujte, aby sme vám pomohli dohodnúť správny postup a komunikovať s poisťovňou. Poisťovňa skontroluje, či klinika, kde sa budete liečiť, je jedným z jej zmluvných partnerov. Spolupracuje so všetkými českými a slovenskými poisťovňami, takže za naše služby neplatíte v hotovosti.

🏠 4. Ako funguje návšteva lekára alebo nemocnice?

- ✅ Čo si vziať so sebou? Ak k nám prídete, stačí vám pas, poistenie a letenky. Ak idete do inej nemocnice alebo na kliniku, odporúča sa mať so sebou hotovosť alebo kartu, pretože niektoré zariadenia môžu vyžadovať platbu vopred.
- ✅ Ako dlho trvá liečba? Na súkromných klinikách rýchle čakacie doby, v štátnych nemocniciach dlhé čakacie doby.
- ✅ Jazyková bariéra – súkromné kliniky často hovoria po anglicky, ale odporúča sa mať po ruke prekladateľa.

🕒 5. Ako sa pripraviť na dovolenku?

- ✅ Poistenie – dohodnite si poistenie zdravotnej starostlivosti a dopravy. A ako na to, vám povieme v ďalšom článku Prevencia
- ✅ problémov – Vyhýbajte sa priamemu poludňajšiemu slnku, pite veľa tekutín, jedzte bezpečne.



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



Prečítajte si našu 22-dielnu sériu Faraónova príručka po Egypte, možno v nej nájdete viac dobrých rád 😊

👉 6. Kontakty na lekárov v Hurghade

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky.

📌 **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĚT V PORIADKU!**

📞 **+20 122 800 0336 – RÝCHLA POMOC | LEKÁR V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK**

20/22 Egyptská voda – mýty, liečivé účinky a skryté nebezpečenstvá

Egypt nie je len o púšti a slnku – voda tu zohrávala kľúčovú úlohu už od staroveku. Hovorí sa, že kto sa dotkne Nílu, vráti sa. Ale aká je na tom pravda? A ktorá voda je skutočne liečivá? Poďme sa pozrieť na vodné bohatstvo Egypta!

🌊 Červené more – najlepšia voda na svete?

Červené more nie je len rajom pre potápačov, ale aj **jedným z najčistejších morí na svete.**

✅ Obsahuje vysoký podiel minerálov a solí, ktoré majú dezinfekčné účinky.

✅ Kúpanie v ňom je dobré **pre pokožku, dýchacie cesty a kĺby.**

✅ Slanosť vody je až **4,1 %** – vyššia ako vo väčšine morí.

Na čo si dať pozor?

⚠️ Kúpanie v prírodných lagúnach môže byť riskantné kvôli **stojatej vode a množeniu baktérií.**

⚠️ Po pobyte v mori je dobré **pokožku opláchnuť čerstvou vodou**, aby soľ nevysušovala pokožku.

😊 Opláchnuť soľ alebo nie?

Morská voda obsahuje minerály, ktoré môžu byť prospešné pre pokožku aj vlasy. Ak sa cítite dobre, nie je potrebné ju ihneď opláchnuť. Pomáha napríklad mastnej pleti a môže dodať vlasom prirodzený objem.

Na druhej strane môže vysušovať pokožku a vlasy, takže ak máte suchú pokožku alebo lámavé vlasy, je lepšie po kúpaní v mori opláchnuť čerstvou vodou a použiť hydratačné krémy.

Každý reaguje inak – najlepšie je vyskúšať to, čo vám vyhovuje.

🌿 Voda zo Siwy – liečivý poklad Sahary

V oáze Siwa **vyvierajú horúce minerálne pramene**, ktoré majú liečivé vlastnosti.

✅ Obsahujú **síru a ďalšie minerály**, ktoré prospievajú **pokožke, kĺbom a dýchaniu.**



- ✓ Siwská voda je známa ako **prameň dlhovekosti**.
- ✓ Medzi najznámejšie pramene patrí **Kleopatrin prameň**, známy svojou čistou a teplou vodou, a **Ain Qurayshat**, ktorý je obľúbený medzi miestnymi obyvateľmi aj turistami.
- ✓ V okolí sa nachádza aj známe **Soľné jazero**, kde je slanosť taká vysoká, že sa v ňom nebudete potápať!

Siwy soľné jazerá – prírodný zázrak

Siwa je domovom niekoľkých malých **slaných jazier**, ktoré sú ešte slanšie ako Mŕtve more. Vďaka tomu sa v nich nedá potápať a kúpanie v nich má **dezinfekčné a terapeutické účinky na pokožku**. Ich tyrkysová voda vytvára jedinečný kontrast s okolitou púšťou.

⚠ Niektoré jazerá vznikli umelo – sú výsledkom výkopov, pri ktorých spodná slaná voda presakuje a postupne sa odparuje, čím **vznikajú prírodné soľné panvy**.

⚠ Kúpanie v týchto jazerách môže pomôcť pri kožných problémoch, ale kvôli extrémnej slanosti je potrebné vyhnúť sa kontaktu s očami a drobným ranám.

🌊 Níl – čarovná rieka plná tajomstiev

- ✓ Níl je **životodarnou miazgou Egypta** už tisíce rokov – bez neho by neexistovala civilizácia.
- ✓ **"Kto sa dotkne Nílu, vráti sa"** – mýtus alebo pravda? Mnoho cestovateľov tvrdí, že sa skutočne vrátili do Egypta po namočení rúk do Nílu.
- ✓ V histórii sa považovala za **posvätnú rieku, ktorá prináša život**.

⚠ Pozor na schistosomiázu (bilharzia)

Schistosomiáza je parazitárne ochorenie spôsobené larvami trematód nachádzajúcimi sa v niektorých sladkovodných tokoch, najmä v **odľahlých jazerách a pomalších prítokoch Nílu**.

Ako dochádza k infekcii?

- ◆ Parazit preniká **priamo cez pokožku pri kontakte s infikovanou vodou**.
- ◆ Infekcia sa môže dostať aj cez **sliznice, močovú trubicu alebo konečník**.

Príznaky môžu zahŕňať:

- ◆ Svrbenie a začervenanie pokožky po kontakte s infikovanou vodou.
- ◆ Horúčka, únava a bolesti svalov.
- ◆ Z dlhodobého hľadiska poškodenie pečene, močového mechúra alebo čriev.

Ako sa chrániť?

- ✓ Vyhnite sa kúpaniu v odľahlých sladkovodných jazerách a pomalších potokoch.
- ✓ Ak prídete do kontaktu s podozrivou vodou, dôkladne sa osprchujte a sledujte príznaky.
- ✓ Ak máte podozrenie na infekciu, navštívte lekára – existuje účinná liečba.



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



A kde sú krokodíly?

Dnes sa v Níle **v strednom a severnom Egypte nevyskytujú žiadne krokodíly**, ale stále sa vyskytujú na juhu neďaleko Asuánu. Aj keď je nepravdepodobné, že by sa objavili v turistických oblastiach, stále sú fascinujúcou súčasťou ekosystému tejto rieky.

Akú vodu piť v Egypte?

❌ Voda z vodovodu – Vo vnútrozemí ju niektorí miestni pijú po domácej filtrácii, ale pri Červenom mori **sa bez filtrácie nedá piť**. Vodná infraštruktúra je stará a kvalita vody kolíše. Miestni obyvatelia ju nepijú nefiltrovanú a turistom sa odporúča **len balená voda**.

✅ Balená voda – najlepšia voľba bez ohľadu na značku.

✅ Minerálna voda z oáz – niektoré druhy sú skvelé, ale môžu mať vyšší obsah minerálov.

Čo robiť, ak máte črevné problémy?

💊 Smecta, probiotiká, veľa tekutín.

📌 CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť, keď bruško povie SOS.



Zdravotní potíže
na dovolené?

Jsme tu pro vás **24/7**

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336

LekarVHurgadelhned

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita



21/22 Cestovné poistenie – na čo si dať pozor?

Cestovné poistenie je často podceňovaná, ale **najdôležitejšia súčasť** vašej dovolenky. Ako si vybrať správne poistenie a na čo si dať pozor, aby vám v prípade potreby skutočne pomohlo?

🌐 Čo by malo zahŕňať správne cestovné poistenie?

Nie všetky poistné zmluvy pokrývajú rovnaké riziká. Pri uzatváraní poistenia **sa uistite, že zahŕňa:**

👍 **Liečebné náklady** – ošetrovanie, hospitalizácia, lieky, doprava domov

👍 **Asistenčné služby** – nonstop linka v češtine/slovenčine, ktorá vám poradí, kam sa obrátiť

👍 **Poistenie zodpovednosti** za škodu – ak spôsobíte škodu tretej osobe

👍 **Poistenie úrazu alebo smrti** – výplata náhrady škody v prípade trvalých následkov úrazu alebo smrti

👍 **Poistenie batožiny** – krytie v prípade straty alebo poškodenia kufrov

👍 **Rizikové športy** – ak plánujete potápanie, kitesurfing alebo jazdu na štvorkolkách, uistite sa, že sú zahrnuté v poistení

👍 **Na čo si dať pozor pri zariaďovaní?**



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



◆ **Bezplatné poistenie zájazdov** – Niektoré cestovné kancelárie ponúkajú bezplatné poistenie ako súčasť cesty, ale tieto poistenia majú zvyčajne veľmi obmedzené krytie a nízke limity krytia. Ak sa na takéto poistenie spoliehate, pozorne si prečítajte zmluvné podmienky a zvážte jeho predĺženie alebo uzatvorenie individuálneho poistenia s vyšším krytím.

◆ **Výluky z poistenia** – niektoré poisťovne nekryjú chronické ochorenia, návyky pod vplyvom alkoholu alebo **neliečené predchádzajúce zdravotné problémy**

◆ **Spoluúčasť** – niektoré poisťovne vyžadujú, aby ste si časť nákladov zaplatili sami, čo je výnimočné, ale pýtajte sa na to

◆ **Platnosť v Egypte** – uistite sa, že vaše poistenie pokrýva váš pobyt v Egypte, niektoré lacné možnosti vynechávajú Egypt, aj keď väčšina cestovného poistenia pokrýva Egypt v územnej platnosti „Európa“

👉 **Ako správne postupovať v prípade zdravotných problémov?**

◆ **Prvý krok – zavolajte nám** 👉

Ak máte zdravotné problémy, najjednoduchšie je **najsôr nás kontaktovať**. Pomôžeme vám skontaktovať sa s poisťovňou, poskytneme vám rýchlu pomoc a odporučíme, ako postupovať.

📍 **Kontakt: +20 122 800 0336**

◆ **Druhý krok – komunikácia s poisťovňou**

Poisťovňa vám pomôže nájsť **zmluvné zariadenie**, kde nebudete musieť platiť v hotovosti. Ak nemôžete zavolať do zahraničia, pomôžeme vám s komunikáciou.

◆ **Tretí krok – Požiadajte o lekársku správu**

Na preplatenie je potrebná dokumentácia, ak ste si za niečo museli zaplatiť sami.

👛 **Čo ak musím platiť v hotovosti?**

◆ **Menšie výdavky (lieky, ambulantná liečba)** zvyčajne prepláca poisťovňa pri návrate – **nezabudnite na účtenky a lekársku správu**.

◆ **Drahšie zákroky (hospitalizácia, operácia)** musí poisťovňa vopred schváliť. Ak klinika nie je zmluvným partnerom, môže požadovať platbu v hotovosti.

◆ **Lieky zakúpené v lekárni bez lekárskej prehliadky** poisťovňa neprepláca. Na preplatenie nákupu liekov je potrebné mať lekársku správu. U nás dostanete lieky v rámci vyšetrenia a poistenia.

📍 **U nás neplatíte v hotovosti!** Spolupracujeme so všetkými českými a slovenskými poisťovňami. 🇸🇰🇨🇪

🏆 **Slovenské poisťovne**

◆ **AXA Assistance** – široká ponuka doplnkového poistenia, dobrá dostupnosť asistenčných služieb, výborný pomer cena/kvalita, poistenie chronických chorôb, odporúčame najvyšší balík Excelent

◆ **Allianz** – neobmedzené krytie liečebných nákladov, spoľahlivosť,

◆ **Generali** – vysoké krytie, krytie chronických chorôb, drahšie storno pripoistenie

◆ **UNIQA** – viac modulov na výber, solídne asistenčné služby

◆ **Union (Slovensko)** – neobmedzené limity liečebných nákladov, solídne asistenčné služby

◆ **Kooperativa** – flexibilné možnosti poistenia, rodinné zľavy

📍 **POTREBUJETE UZAVRIEŤ CESTOVNÉ POISTENIE?**



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



Kontakt:

Katarína Serinová

+421 908 473 341

katarina.serinova@insia.com

22/22 Mýty o zdravotných rizikách v Egypte – čo je pravda a čo nie?

Egypt je fascinujúca krajina s bohatou históriou, ale existuje veľa mýtov a poloprávď týkajúcich sa zdravia a bezpečnosti. Vyvráťme niektoré z nich spoločne a pozrime sa na realitu.

Najčastejšie zdravotné mýty o Egypte


1. "Všetci turisti v Egypte dostanú faraónovu pomstu"

NEPRAVDA ❌ Faraónova pomsta alebo syndróm hnačky cestovateľa sa môže vyskytnúť, ale **netýka sa každého**. Stačí dodržiavať hygienické pravidlá – piť **iba balenú vodu**, starať sa o čisté ruky a vyhýbať sa surovej strave na ulici. Naše telo si v priebehu niekoľkých dní zvykne na inú mikroflóru.

2. "Voda v hoteli je pitná, pretože je filtrovaná"

NEPRAVDA ❌ Hoci hotely majú filtráciu, voda nie je určená na pitie. Na čistotu potrubí a nádrží sa nedá spoľahnúť na sto percent. **Používajte balenú vodu, ak ste citlivejší, aj na čistenie zubov.**

3. "Egyptské lieky nie sú dostatočne účinné"

NEPRAVDA ❌ Naopak, egyptské lieky sú **často silnejšie ako európske** a mnohé z nich sú dostupné **bez lekárskeho predpisu**. Problém je v tom, že turisti netušia, ktoré lieky sú bezpečné a ako ich správne užívať. Ak si nie ste istí, je lepšie poradiť sa s lekárom. 

4. "Klimatizácia spôsobuje prechladnutie a hnačku"

PRAVDA ✅ Náhle zmeny teploty medzi extrémnymi horúčavami vonku a chladnými interiérmi môžu spôsobiť bolesti hlavy, prechladnutie alebo dokonca hnačku. Odporúčame **nastaviť klimatizáciu nie o viac ako 6-8 stupňov nižšie** ako je vonkajšia teplota a nevystavovať sa priamemu prúdu studeného vzduchu.

5. "Kúpanie v Červenom mori je nebezpečné kvôli žralokom" **NEPRAVDA** ❌ **Útoky žralokov** v Červenom mori sú **extrémne zriedkavé**. Ak zostanete blízko pláže a budete sa riadiť pokynmi plavčikov, vaša bezpečnosť je zaručená. Nebezpečenstvo je pravdepodobnejšie pri nelegálnom kúpaní, skoku z móla do mŕtvych uhlov alebo plávania príliš ďaleko od brehu.

Žraloky sa najčastejšie vyskytujú **za úsvitu a súmraku**, počas obdobia párenia alebo v blízkosti mláďat. Priťahuje ich aj zakalená alebo špinavá voda, preto sa odporúča plávať na dobre viditeľných a strážených miestach.

6. "Všade v Egypte sú komáre prenášajúce choroby"



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk
+421 908 473 341



NEPRAVDA ❌ V turistických destináciách, ako je Hurghada alebo Marsa Alam, je výskyt komárov minimalizovaný pravidelným postrekom. Riziko môže byť väčšie vo vnútrozemí, kde sa môžu vyskytnúť choroby, ako je **horúčka dengue**. Na ochranu **sa večer odporúčajú repelentné a dlhé rukávy**.

7. "Besnota a jej riziko v Egypte"

⚠️ Besnota je v Egypte **stále prítomná**, a hoci nie je bežná v turistických oblastiach, riziko existuje. Prenášajú ho nielen psy, ale aj mačky, netopiere a opice. Ak vás uhryzne alebo poškriabe neznáme zviera, **je potrebné sa okamžite poradiť s lekárom**. Očkovanie proti besnote je možné len v štátnych nemocniciach, kde sa v týchto prípadoch môžu turisti dať zaočkovať bezplatne. **Besnota je smrteľná, ak sa nelieči včas!**

8. "Mali by ste piť horúci čaj v horúčave"

PRAVDA ✅ Naopak, horúci čaj je jedným z najlepších spôsobov, ako si udržať tepelnú rovnováhu v horúcom podnebí. **Beduíni a miestni obyvatelia pijú horúci čaj už po stáročia**, pretože podporuje potenie a tým prirodzene ochladzuje organizmus. Okrem toho obsahuje antioxidanty a pomáha pri hydratácii.

📌 Súhrn

Egypt je bezpečnou destináciou, ak budete dodržiavať **základné hygienické pravidlá** a **dodržiavať odporúčania odborníkov**. Mnoho mýtov vzniká v dôsledku nevedomosti alebo zriedkavých extrémnych prípadov. Nechajte sa informovať a užite si dovolenku bez obáv! 🌞🏖️

📞 **V prípade zdravotných problémov zavolajte lekára.**

📌 **CESTUJETE NA VLASTNÚ PÄŤ?**

Nemôžete zavolať delegátovi alebo ho nemáte vôbec?

Žiadny stres – sme tu pre takéto situácie.

Hovoríme česky a slovensky a vieme, čo robiť, keď bruško povie SOS.

📌 **NEČAKAJTE ZBYTOČNE – ZAVOLAJTE LEKÁRA A BUĎTE OPĚĎ V PORIADKU!**

📞 **+20 122 800 0336 – LEKÁR URGENTNEJ POMOCI V HURGHADÉ OKAMŽITE CZ/SK**



www.dovolenkavegypte.sk
<https://www.facebook.com/Egyptdovolenka>
www.carolkanacestach.sk

+421 908 473 341



Zdravotní potřeby
na dovolené?

Jsme tu pro vás 24/7

Lékařská péče bez stresu



+20 122 800 0336

 **LekarVHurgadelhned**

S pojišťovnou vše vybavíme!

Bez doplatků za léky!

Mluvíme česko-slovensky!

Vaše zdraví - naše priorita

