



## Jangan Lupa Bawa Obat Penting Saat Liburan Akhir Tahun

Momen libur akhir tahun sering dimanfaatkan banyak orang untuk berlibur. Entah bersama sahabat, pasangan, atau keluarga, pasti berangkat. Akan tetapi, tak peduli ke mana destinasi liburannya, persiapan harus dilakukan secara matang. Bahkan beragam jenis obat penting pun harus tersedia, jaga-jaga suatu waktu dibutuhkan segera—apalagi jika sobat atau anggota keluarga lainnya memiliki kondisi medis tertentu.

## Jangan Lupa Bawa Obat Penting Saat Liburan Akhir Tahun

Jangan hanya tiket, pakaian, check-in hotel, atau daftar belanjaan saja yang harus disiapkan. Pastikan juga obat-obatan ini masuk ke dalam bawaan, diantaranya :

### **Obat pereda nyeri dan penurun panas**

Jika tiba-tiba Sobat meriang, demam, atau sakit kepala, obat pereda nyeri dan penurun panas dapat diandalkan. Karenanya, siapkan obat-obatan seperti parasetamol dan ibuprofen di tas Sobat.

### **Obat diare**

Diare bisa terjadi kapan saja, yang mungkin saja dipicu oleh wisata kuliner yang Sobat lakukan selama liburan. Inilah pentingnya selalu membawa obat diare ke mana saja. Untuk anak, siapkan obat diare seperti zink dan lactobasillus, sedangkan untuk orang dewasa cukup dengan attapulgite.

### **Obat mabuk perjalanan**





## Jangan Lupa Bawa Obat Penting Saat Liburan Akhir Tahun

EduMovLive

Khususnya jika Sobat melakukan perjalanan jauh dengan mobil, kereta, pesawat, maupun kapal laut, sediakanlah selalu obat untuk mengatasi mabuk perjalanan seperti hyoscine atau scopolamine.

Sobat juga bisa menyiapkan obat antihistamin (chlorpheniramine, cyclizine, cyclizine HCl, dimenhydrinate, diphenhydramine, meclizine), antidopaminergik (promethazine dan metoclopramide), serta efedrin, alprazolam, diazepam, prochlorperazine, dan ondansetron.

### **Obat maag**

Untuk Sobat yang kerap memiliki masalah dengan lambung, obat mag wajib untuk dibawa. Bawalah obat mag yang biasa Sobat konsumsi, atau sediakan obat seperti ranitidine atau tablet mag kunyah.

### **Obat alergi**

Saat liburan, ada kemungkinan alergi bisa kambuh yang dipicu oleh makanan, suhu dingin, tungau debu, dan lain-lain. Karenanya, jika Sobat memang memiliki alergi tertentu, jangan lupa untuk siap sedia obat alergi di tas seperti loratadine atau Klorfeniramin maleat. Satu hal yang tak kalah penting, prioritaskan untuk menghindari pemicu alergi sebisa mungkin.

### **Obat flu dan batuk**

Flu dan batuk bisa menyerang kapan saja. Dalam perjalanan liburan, Sobat dapat membawa obat batuk dan flu yang dalam bentuk sirup.

### **Obat-obatan yang sesuai kondisi medis Sobat**

Jika Sobat menderita tekanan darah tinggi atau diabetes, Sobat tentunya wajib untuk membawa obat-obatan yang sesuai dengan resep dokter. Atau bagi Sobat yang menderita asma, jangan sampai lupa membawa inhaler.

---

#### **Baca Juga :**

- **Cara Mengobati Diare Secara Alami Paling Mudah**
- **[Panadol, Obat Nyeri dan Penurun Demam](#)**



## Jangan Lupa Bawa Obat Penting Saat Liburan Akhir Tahun

- **Allopurinol, obat penurun asam urat**
- 

### **Selain obat-obatan di atas, sediakan juga:**

Plester luka  
Obat merah  
Pembersih luka antiseptik  
Kasa steril atau kapas secukupnya  
Minyak kayu putih  
Losion anti nyamuk  
Hand sanitizer atau tisu basah  
Salep pereda nyeri  
Salep antijamur

Tabir surya atau gel lidah buaya untuk melindungi kulit serta mengobati kulit yang terbakar matahari

Ada baiknya obat-obatan ini dibawa secukupnya dengan kertas pembungkusnya. Hal ini berguna ketika melakukan liburan ke luar negeri, yang memiliki kendala bahasa dalam memilih obat. Jika kehabisan, Sobat bisa menyerahkan kertas pembungkus obat tersebut kepada apoteker di sana, sehingga mereka tahu dan mengerti obat apa yang Sobat maksud.

Tidak hanya obat-obatan, persiapkan juga kartu BPJS atau asuransi kesehatan selama perjalanan liburan. Sobat tidak akan pernah tahu apa yang dapat terjadi saat berlibur, misalnya membutuhkan penanganan dokter atau ke rumah sakit.

Satu hal lainnya yang tak kalah penting yang harus Sobat persiapkan adalah stamina. Pastikan kondisi kesehatan Sobat, keluarga, sahabat, atau teman dalam kondisi baik. Jika semuanya sehat dan bugar, kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan selama liburan pun bisa diminimalkan. Selamat berlibur akhir tahun! [*beritahati*]