



POMOC S ODVOZEM LIDÍ Z UKRAJINY – ANEB CO PŘIPRAVIT NA CESTU – KDO JE PŘIPRAVEN, NENÍ PŘEKVAPEN...

Je nutné počítat s tím, že lidé které budete odvážet mohou být dlouhé dny na cestě, bez kvalitní stravy, spánku, hygieny. Budou velmi unavení, ve špatné náladě, mohou být psychicky otřeseni, nebo nemocní. Stačí ale málo z Vaší strany, abyste výrazně pomohli vylepšit jejich stav. Proto příkládám několik tipů, jak můžete pomoci. Co k tomu využijete rozdělím do několika nejdůležitějších sekcí:

Pitný režim, tekutiny

- **Teplý čaj** – (do více termosek, ideálně černý, oslazený s citronem)
- **Neperlivá balená voda** (hodí se i k umytí v případě potřeby)

Potraviny



- **Energeticky bohaté** – doplní rychle živiny (proteinové tyčinky, müsli tyčinky, čokoláda, ovoce, sušenky)
- **Život/zdraví zachraňující** (v lékárně koupíte tekutou stravu **Nutridrink**, je určena pro nemocné a oslabené, kteří nejsou schopni jíst pevnou stravu. Velmi rychle a efektivně doplní veškeré živiny a může velmi pomoci!
- **Děti/kojenci** – (můžete narazit na miminka a kojence, kde matka v důsledku stresu ztratila mléko atd. – mít připravenou kojeneckou mléčnou výživu, např. Sunar a podobné.)
- **Teplá strava** – (nejlepším zdrojem energie jsou masové vývary – kuřecí, hovězí s kořenovou zeleninou. Lze vzít sebou do termosky, termoboxu)

Náhradní oblečení



- Pro případ, že mají oblečení mokré, znečištěné atd, stačí starší kousky, pro jistotu i nějaké ponožky, spodní prádlo..

Hygiena (může velmi pomoci v získání pocitu normálního komfortu)



- Toaletní papír, papírové kapesníky
- Vlhčené ubrousky
- Jednorázové plenky – pokud povežete malé děti, nebo staré lidi
- Krém na kůži
- Dámské vložky

Hračky pro děti (zabaví, uklidní, pomůžou překonat cestu)



- Plyšáci, panenky atd.
- Knížky, časopisy

Léky



- Nachlazení (paralen, acylpyrin)
- Bolest (brufen, ibalgin, šumivý panadol atd.)
- Vitamíny (C, D, B komplex)
- Lékárnička (stačí autolékárnička pro všechny případy)