NP západu Kanady a USA

USA, Kanada

24. 6. 2026 - 11. 7. 2026

Program zájezdu

1. - 2. den
letecký přesun do **Seattlu** (vyhlídková věž Space Needle s otočnou restaurací, náměstí Pioneer Square, první kavárna Starbucks před tržištěm Pike Place Market, náměstí s obřím ruským kolem Great Wheel, možnost návštěvy mořského akvária se žraloky), odjezd přes hranici **Kanady** do kosmopolitního města **Vancouver**

3. den
Vancouver (oáza klidu - park Stanley při ústí rušného přístavu, čínská čtvrt s branou Milenium Gate, Olympijská vesnice), rybí a farmářský trh na poloostrově **Grandville**, procházka parkem **Lynn Canyon** s unikátnám visutým mostem 50m nad kaňonem řeky Lynn

4. den
odjezd do nitra **Britské Kolumbie**, krajský park **Alexandra Bridge** (kaňon řeky Fraser s monumentálním mostem z r. 1920), město **Kamloops** na řece Thompson založené obchodníky s kožešinami (historická nádražní budova s parními lokomotivami, návštěva minipivovaru)

5. den
státní park **Wells Gray** (procházka podél řeky Clearwater k vodopádům Helmcken Falls na řece Murtle)

6. - 7. den
státní park **Mt. Robson** se stejnojmennou horou, vyhlídková jízda po silnici **Yellowhead Highway** s panoramatem **Skalistých hor** a jezery **Moose** a **Yellowhead**, průzkum národního parku **Jasper** (ledovcová oblast Columbia Icefield, vodopády, horké prameny, nádherná jezera, domov medvědů grizzly a baribalů, losů a sobů), vyjížďka lanovkou na vrchol hory **Whistlers Mountain** (2181 m), proslulý **ledovec Athabasca**, odpočinek v termálních pramenech **Miette Hot Springs**

8. - 9. den
jízda po **silnici ledovců** (Icefield Highway) do národního parku **Banff**, pěší výlet od jezera **Louise** k jezeru **Moraine** a nenáročná túra kolem jezera, přesun do národního parku **Yoho** přes průsmyk **Kickinghorse Pass**, túra k druhým nejvyšším kanadským vodopádům **Takakkaw** a tyrkysovému jezeru **Emerald** s výhledem na horu **Mt. Burgess**, túra od jezera **Minnewanka** do **Stewartova kaňonu**, horské středisko **Banff** (možnost večeře v typické kanadské hospůdce)

10. den
hlavní město provincie Alberta **Calgary** v podhůří Skalistých hor (náměstí Olympic Plaza a **Olympijský park**, Heritage Park Historic Vilage s ukázkou domů z počátku 20. stol., moderní centrum), vyhlídka z mrakodrapu **Calgary Tower** (191 m)

11. den
národní park **Kootenay** (průjezd údolím řek Vermilion a Kootenay, procházka po naučné stezce v **Marble Canyon** a kolem barevných tůní Paint Pots, pozorování losů, jelenů a horských koz), koupání v radioaktivních termálních pramenech v **Radium Hot Springs**

12. den
rozlehlá území ledovců v národním parku **Glacier**, průjezd průsmykem **Rogers pass** (1330 m), procházka pod vrcholky ledovců, sousední národní park **Mount Revelstoke** (stovky let staré cedry

virginské, nekonečné kvetoucí louky podél stezky Meadows in the Sky)

13. den
město **Kelowny** ve vinařském údolí **Okanagan** (prohlídka muzea s možností ochutnávky místních vín), odjezd přes města Pentiction a Olived na hranici zpět do **USA**, cesta podél národního parku **Severní kaskády** a řeky Colombia k hranici národního lesa **Wenatchee**

14. den
národní park **Mount Rainier** (s dominantou - stratovulkánem Mt. Rainier 4392 m), turistika po stezce **Sourdough Ridge Trail** a slavné dálkové trase **Pacific Crest Trail**

15. - 16. den
dvoudenní putování národním parkem **Olympic** s obrovskými skalami, balvany, mývaly, losy, bobry nebo jeleny wapiti, pozorování delfínů, lachtanů a možná i velryb na písečné pláži **La Push** v indiánské rezervaci Quileutů, rybářská vesnička **Forks**, odjezd do **Seattlu**

17. - 18. den
návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: zpáteční letenku do Seattlu včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování, vstupné do národních parků a služby průvodce.
Ubytování: 16x turistický hotel nebo motel (čtyřlůžkové pokoje s příslušenstvím).
Doprava: pronajatý minivan, autobus, taxi.
Stravování: individuální, na některých místech jednoduchá snídaně, během cesty zastávky v restauracích rychlého občerstvení a v supermarketech.

Služby za příplatek: 16x dvoulůžkový pokoj (cena za osobu) 12900 Kč, Registrace ESTA 1250 Kč, Pojištění léčebných výloh 1836 Kč, Pojištění Prémium STORNO 3294 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné cca 100 USD.

Poznámka: Registrace ESTA, nebo klasické vízum. O registraci ESTA nelze žádat, pokud jste po 1.3.2011 navštívili KLDR, Irák, Írán, Jemen, Libyi, Somálsko, Sýrii, Súdán, nebo Kubu po 12.1.2021!

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Platný **cestovní pas** (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky). Pro případ ztráty si fotokopii jeho hlavní dvoustrany uložte odděleně, nebo si její scan uložte do e-mailu.

1.2. Víza

Vstupní podmínky USA

Držitelé cestovních pasů ČR **nepotřebují** ke vstupu do USA za účelem turistiky **vízum** pro pobyt nepřesahující 90 dnů. Pouze **je třeba si vyřídit registraci ESTA**. CK nabízí tuto službu za příplatek **1100 Kč.**

Upozornění: pokud zákazník cestoval kdykoliv po 1.3.2011 do KLDR, Iráku, Íránu, Jemenu, Libye, Somálska, Sýrie, Súdánu, nebo na Kubu po 12.1.2021 nemůže k cestě do USA (včetně tranzitu na letišti v USA) využít ESTA (Visa Waiver Program), ale musí na Velvyslanectví USA požádat osobně o vízum (např. obchodní B1 nebo turistické B2). Stejné omezení se týká i občanů ČR, kteří jsou zároveň občany výše uvedených států.

Vstupní podmínky Kanada

S účinností od 14. listopadu 2013 občané České republiky **nepotřebují pro krátkodobý pobyt v Kanadě (do 6 měsíců) a průjezd kanadským územím víza.**

Při vstupu na území Kanady může být cestující podroben **krátkému pohovoru** a může být vyzván ke kontrole zavazadel. Každý návštěvník musí imigračnímu úředníkovi předložit cestovní doklad (čeští občané musí předložit cestovní pas se strojově čitelnou zónou) s platností pokrývající celou dobu plánovaného pobytu na území Kanady (pas musí být platný min. 6 měsíců od návratu ze zájezdu) a na vyzvání dále prokázat dostatek finančních prostředků, dobrý zdravotní stav a úmysl Kanadu včas opustit. Českým občanům se doporučuje cestovat na biometrický pas obsahující alespoň jednu prázdnou (nepopsanou) stránku.

Po příletu na letiště do Seattlu bude následovat **imigrační kontrola.** Na imigrační kontrolu mohou společně k jednomu úředníkovi přistoupit pouze osoby, které patří do jedné rodiny. Při kontrole budete úředníkem vyfoceni a budou vám elektronicky odebrány otisky prstů. Může se stát, že vám úředník položí **pár základních dotazů**. Níže uvádíme nejčastější otázky a doporučujeme, abyste se tyto otázky a odpovědi snažili zapamatovat a byli schopni úředníkovi v případě dotázání odpovědět.

OTÁZKA: Co je důvodem vaší návštěvy?	What’s the purpose of your visit?
ODPOVĚĎ: Dovolená.	Holiday.
OTÁZKA: Jak dlouho budete v USA?	How long will you stay in US?
ODPOVĚĎ: 7 dní.	7 days.
OTÁZKA: Navštívili jste v posledních letech Afriku?	Have you been in Africa in last few years?
ODPOVĚĎ: Ano. / Ne.	Yes. / No.
OTÁZKA: Kde budete ubytováni v USA?	When will you stay in US?
ODPOVĚĎ: Hotel Marina Inn Des Moines.	Hotel Marina Inn Des Moines.
OTÁZKA: Jaké máte povolání?	What is your job?
ODPOVĚĎ: Pracuji jako učitel/ka. / Jsem podnikatel.	I am a teacher. / I am a businessman.

1.3. Pojištění

Cena zájezdu nezahrnuje cestovní pojištění. Protože **podmínkou účasti na zájezdu je mít uzavřené platné cestovní pojištění**, nabízíme vám jeho sjednání jako službu za příplatek od pojišťovny Uniqa a.s. **Více na www.alvarez.cz/pojisteni.**

Upozorňujeme, že případné lékařské ošetření může být požadováno uhradit hotově a zpětně je propláceno pojišťovnou v ČR. Pro tento případ si s sebou vezměte finanční rezervu. V případě návštěvy lékařského zařízení CK nehradí náklady spojené s dopravou.

1.4. Preventivní zdravotní opatření

- preventivní prohlídka u **zubního lékaře**

1.5. Kapesné a místní měna

Měna: americký dolar (USD), kanadský dolar (CAD)

kurz: 1 USD = cca 21 Kč (k 22.5.2026), 1 CAD = cca 15,20 Kč (k 22.5.2026)

Kapesné: je výhodné vlastnit embosovanou **platební kartu** (VISA, Mastercard, American Expres). Bez problémů je možné většinu plateb realizovat pomocí platební karty. Kapesné budete potřebovat

na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů.

Vstupné do národních parků je již zahrnuto v ceně zájezdu. Na místě si budete doplácet pouze vstupné do státních parků a na komerční budovy a místa ve městech. Orientační suma na tyto vstupy je cca 120 USD (vyhlídková věž v Seattlu, akvárium) a 90 CAD (vyhlídková věž Calgary, lázně, ochutnávka vína). Není však nutné platit všechny vstupy, abyste mohli absolvovat program.

Doporučujeme si již v ČR vyměnit USD i CAD. Na místě je možná směna USD na CAD, ale je výhodnější měnit Kč na CAD již v ČR.

Minimální doporučené kapesné na cestu je cca 1000 USD nebo 1 400 CAD, případně 600 USD a 1 000 CAD.

Doporučujeme s sebou vzít mezinárodní platební kartu. I drobné nákupy lze platit platební kartou. Výběry z bankomatů jsou běžné, ale většinou se platí mírný poplatek za výběr z bankomatu a také poplatek vaší bance – ověřte si u své banky. Denní útrata na jídlo apod. se pohybuje ve výši 30-45 USD/os.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

minivan, každý pro max. 5 klientů a řidiče, kterým je průvodce.

Minivany jsou moderní vozidla vybavená okny, s automatickou převodovkou, klimatizací a pohodlným interiérem pro cestující. Celkem se na tomto zájezdu najede asi 5 300 km. Rychlosti na dálnici jsou sice nižší než u nás, ale je zde mnohem řidší provoz. **Minivany mají ale omezenou velikost zavazadlového prostoru, proto opravdu ve vlastním zájmu prosíme, abyste si s sebou vzali zavazadlo přiměřené velikosti a do něj věci, které budete opravdu potřebovat. Obrovské rozměrné neskladné kufry prosím ne! Cestovní kufr/batoh může mít max. objem 60 l).**

2.2. Ubytování

V motelech a hotelech. Pokoje v základní ceně jsou smíšené 4lůžkové (muži i ženy, primárně se snažíme doobsazovat k sobě klienty stejného pohlaví, ale ne vždy to tak vyjde, závisí na tom, jaká skupina se vytvoří, kolik lidí si přikoupí ubytování ve 2lůžkovém pokoji atd.) s vlastním příslušenstvím (WC, sprcha). Za příplatek jsou možné 2lůžkové pokoje. Pokoje mají většinou dvě manželská lůžka, spí se pod prostěradlem nebo tenkou dekou. Na manželské posteli bývá společné prostěradlo nebo deka. Pro jednotlivce, kteří cestují sami, doporučujeme s sebou 1 prostěradlo nebo lehký spací pytel navíc. Většinou je možnost připojení k wifi.

Rozpis ubytování:

- Seattle – 1x nocleh, snídaně
- Langley – 2x nocleh
- Kamloops – 1x nocleh, snídaně
- Valemount – 1x nocleh, snídaně
- Hinton – 1x nocleh
- Nordegg - 1x nocleh
- Golden – 1x nocleh, snídaně
- Canmore – 2x nocleh
- Golden – 1x nocleh, snídaně
- Kelowna – 1x nocleh, snídaně

- Wenatchee – 1x nocleh, snídaně
- Enumclaw – 1x nocleh, snídaně
- Forks - 1x nocleh
- Tacoma – 1x nocleh, snídaně

2.3. Stravování

V některých hotelech/motelech je zajištěna snídaně. V okolí motelů/hotelů je dostatečné množství stravovacích možností. Potraviny jsou v USA a Kanadě za vyšší ceny než v ČR. Během většiny dnů se dělají zastávky na doplnění zásob – formou rychlého občerstvení (fast food) nebo v supermarketech.

!!!Do USA je zakázáno přepravovat většinu potravin a zároveň jakékoliv vařiče na plynové bombičky!!!

Není dovoleno volně konzumovat alkoholické nápoje na ulici či mít otevřené plechovky či láhve s alkoholem při jízdě v autě.

Orientační ceny potravin (v USD):

snídaně	4-8
hamburger menu ve fast foodu	5-8
oběd v supermarketu	7-13
večeře v restauraci	20-35
káva	3-5
Coca-Cola (0,5 l)	2-3
balená voda (1,5 l)	2-3
plechovka piva (0,33l)	3-5
plechovka piva v restauraci	7

2.4. Výše vstupného

Vstupné do národních parků je již zahrnuto v ceně zájezdu. Na místě si budete doplácet pouze vstupné do státních parků a na komerční budovy a místa ve městech. Orientační suma na tyto vstupy je cca 120 USD (vyhlídková věž v Seattlu, akvárium) a 90 CAD (vyhlídková věž Calgary, lázně, ochutnávka vína). Není však nutné platit všechny vstupy, abyste mohli absolvovat program.

Výlet na ledovec Athabasca a lanovka na horu Whistler je již uhrazena.

V USA je běžnou součástí plateb ve službách spropitné. Počítejte s částkou 15-20% z ceny dané služby. Někdy bývá spropitné rovnou připsáno na účet, jindy ne. Dále jsou ceny uváděny bez DPH, které je stát od státu jiné.

2.5. Počasí a časový posun

Stát Washington v USA je charakteristický oceánským klimatem s mírnými zimami a značným množstvím srážek od podzimu do jara a zároveň relativně suchými léty. Nejvyšší průměrné letní teploty se na západě Washingtonu pohybují okolo 25 stupňů Celsia, v zimě pak okolo 8 stupňů.

Podnebí ve střední části Kanady až po hraniční území USA je kontinentální. Západní pobřeží země je vlivem Severopacifického proudu teplejší, ale je zde častější výskyt srážek. Nejteplejšími oblastmi v Kanadě je oblast jezer a jih země. Letní teploty zde dosahují k 30°C a v zimě klesají i na -25°C. Prší převážně na západním a východním pobřeží země, a to nejvíce v zimním obdobím.

Průměrné nejnižší a nejvyšší denní teploty v °C:

Město	Červen	Červenec
Seattle	16-21	19-23
Vancouver	16-22	18-25
Valemount	15-20	19-23
Calgary	14-21	16-23
NP Mount Rainier	6-19	8-24
Mount Robson	4-13	7-16
NP Banff	3-13	6-16
NP Kootenay	9-19	12-24

Spojenými státy americkými a Kanadou prochází 6 časových pásem. Vy budete projíždět dvěma časovými pásmy.
Rozdíl proti ČR v navštívených oblastech je následující:

Seattle, Vancouver - 9 hodin
Calgary - 8 hodin

2.6. Jazyk

Jazykem Spojených států amerických a Kanady je angličtina, kterou hovoří většina obyvatel. Druhým jazykem je francouzština, kterou se také částečně domluvíte.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí - 110 V, frekvence - 60 Hz, **adaptér nutný** (na místě se adaptér dá koupit za trojnásobné ceny než v ČR), v Americe se používají zásuvky typu A a B, do zásuvky A pasuje zástrčka s dvojicí placatých konektorů, zásuvka B je obdobná, navíc ale obsahuje kulatý zemnící kolík, oba typy bývají navzájem kompatibilní, může se tedy používat jeden společný adaptér. Doporučujeme si vzít s sebou rozdvojku.

Telefonování: ověřte si u svého operátora, že máte aktivován roaming**.** Ceny hovorů, SMS a partnerských sítí Vám sdělí váš operátor.
Internet: připojeni WiFi v restauracích a na hotelech.
Doporučené mobilní aplikace: Whatsapp (komunikace), Mapy.cz (stáhněte si offline mapy navštívené země přímo do telefonu), XE.com (aktuální kurzy měn), překladač Google (offline slovníky, při online připojení překládá na živo texty pomocí fotoaparátu).

2.8. Důležitá upozornění

CK si vyhrazuje právo na změnu programu v souvislosti s neočekávanými událostmi.

Místní zvyklosti:
V národních parcích platí přísný zákaz krmení a přibližování se ke zvěři a ponechávání potravin bez dozoru. Prosíme, abyste dodržovali pokyny průvodce.

2.9. Celní předpisy

Celní předpisy USA dovolují bezcelní dovoz oblečení, předmětů osobní potřeby, filmů, tabákových výrobků a alkoholu v množství přiměřeném délce pobytu. Jsou však stanovena maxima a omezení.
U cigaret (200 ks), cigár (100 ks), doutníků (25 ks), tabáku (200 g), vína (1 láhev), jiného alkoholu (1 litr), toaletní vody (250 ml).
Do USA platní striktní zákaz dovozu potravin.
Je zakázán dovoz i vývoz drog, výbušnin a střelných zbraní.
Dovoz a vývoz valut do výše odpovídající hodnotě 10 000 USD není třeba deklarovat.

Předepsané léky si vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem a množství odpovídajícím předepsané osobní spotřebě. Naprostý zákaz platí pro vývoz veškerých zvířat a rostlin.

Celní předpisy pro Kanadu - předměty, které podléhají určitému omezení při jejich dovozu do Kanady, lze rozdělit do tří skupin:

- 1. Předměty zakázané - jako jsou např. předměty představující dětskou pornografii, propagandu nesnášenlivosti a rasové nenávisti, narkotika, padělané peníze či automatické zbraně.
- 2. Předměty, které lze dovést pouze s povolením kanadských úřadů či potvrzením úřadů zemí, z nichž předměty pochází. Povolovací režim či požadavek na příslušná potvrzení se vztahuje např. na dovoz živých zvířat, rostlin, potravin, zbraní, předmětů kulturní hodnoty apod. (Též viz níže).
- 3. Kategorie předmětů či zboží, jejichž dovoz je kontrolován co do množství. Spadají sem některé potraviny /hovězí či mléčné výrobky, některé druhy čerstvého ovoce, čerstvá zelenina/ či ohrožená zvířata nebo rostliny.

Osvobození od cel při dovozu zboží se vztahuje na věci osobní spotřeby potřebné pro délku pobytu a částky do hodnoty 750 CAD. Je možno dovážet cigarety do 200 ks či 50 ks doutníků, alkoholické nápoje do objemu 1,5 l v případě vína nebo 1,14 l v případě lihovin. Celní sazby při nadměrném dovozu zboží či lihovin se pohybují okolo
30% z hodnoty zboží.

Obecně celní předpisy Kanady odpovídají standardu západních států s výraznějším omezením v oblasti péče o ochranu životního prostředí a zdraví.

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehko. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je **malý kufr nebo batoh do 60 litrů** a menší batůžek. Hlavní zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru minivanu při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety. **Je bezpodmínečně nutné, aby vaše hlavní zavazadlo bylo opravdu kompaktních rozměrů**, maximálně o něco málo větší než je velikost kabinového zavazadla. Vhodným zavazadlem je menší látkový kufr, batoh, nebo sportovní taška. Naprosto nevhodné jsou velké, skořepinové kufry. Pokud vaše zavazadlo nebude kompaktních rozměrů, nevejde se do zavazadlového prostoru minivanu.

Hlavní zavazadlo je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace a jeho **váha nesmí překročit 20 kg**. Služba balení zavazadel ochrannou fólií v současnosti na letišti Praha nefunguje. **Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x40x20 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty, **všechny cennosti, doklady, léky, baterie a elektroniku, která musí být nabitá a funkční, jinak hrozí její zabavení při bezpečnostních kontrolách na letištích. Do příručního zavazadla také patří všechny lithiové baterie (telefony, laptopy, e-cigarety, powerbanky do 100 Wh).**

Nezapomeňte, že bezpečnostní předpisy nepovolují vzít s sebou na palubu letadla nůžky, nožíky a jiné ostré předměty. Dále vodu, nápoje, polévky, sirupy, krémy, pleť. mléka, oleje, parfémy, spreje, gely, šampóny, nádoby pod tlakem (laky na vlasy, pěn. tužidla, pěna na holení), pasty, směsi tuhých a tekutých materiálů a jakékoliv další přípravky podobné konzistence. Ty prosím umístěte při balení do hlavního zavazadla. Do kabiny letadla je pouze povoleno malé množství tekutin (do 100 ml).

Všechna tato balení musí být umístěna v jednom průhledném uzavíratelném igelitovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu.

Více o bezpečnostních pravidlech naleznete na https://prg.aero/bezpecnostni-pravidla

Zřídka se stává, že zavazadlo dorazí do místa příletu opožděno o několik dní. Pro tyto mimořádné situace je dobré mít s sebou v příručním zavazadle také základní hygienické potřeby a prádlo na dobu cca 3 dní.

3.2. Co s sebou

Zmíněný malý kufr a batůžek pro výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí nízké trekové boty), letní páskové sandály, oblečení především do teplého počasí a méně kousků i do chladného počasí – dlouhý rukáv, větrovku, šátek, 3/4 kalhoty, bavlněná trička nebo funkční prádlo, pokrývku hlavy, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), baterku / čelovku, univerzální kapesní nůž, lžíce, hrnek, fotoaparát, adaptér do zásuvky.

Většina výletů jsou vycházky a lehká turistika v přírodě, ale budete se spíše pohybovat v horách, doporučujeme s sebou teplejší oblečení. Setkáte se jak s teplým, tak s chladným počasím, v programu je také návštěva jednoho ledovce, kde může být celkem chladno. Doporučujeme s sebou fleece bundu, větrovku, čepici, rukavice. Dále s sebou vezměte pláštěnku nebo deštník, brýle proti slunci, plavky, ručník (pro případ koupání, na hotelích jsou ručníky všude k dispozici), krém na opalování, trekové hole, pokud máte a dají se složit do odbaveného zavazadla. V motelech je většinou za poplatek k dispozici pračka se sušičkou.

Vzhledem k občasnému výskytu hmyzu v zalesněných oblastech Kanady i v blízkosti vodních zdrojů se doporučuje vybavit se účinnými repelentními přípravky.

3.3. Doporučené vybavení lékárničky

Vaši osobní lékárničku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmu –Immodium kapsle, Ercefuryl tablety, živočišné uhlí, Hylak forte
- proti bolestem kloubů, hlavy – Ibuprofen tablety
- proti zvýšené teplotě – Paralen tablety
- na povrchová poranění – Framykoin zásyp, Septonex spray, obinadla, náplasti
- proti alergické reakci při bodnutí hmyzem – Dithiaden tablety, Fenistil gel
- proti nevolnosti v dopravních prostředcích – Nokinal tablety
- léky, které pravidelně užíváte, si vezměte s sebou v dostatečném množství
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem