

## АПТЕЧКА С СОБОЙ В ОТПУСК



**Аптечка** – это необходимый предмет в путешествиях, особенно, если вы едете отдыхать с детьми. Для всех препаратов, указанных ниже, имеются медицинские противопоказания, поэтому, прежде чем приобретать лекарства, внимательно читайте инструкции, а лучше предварительно проконсультируйтесь с врачом.

1. В первую очередь необходимо положить в аптечку **все препараты**, которые принимаете регулярно (гипотензивные, сахароснижающие и т.д.)
2. Обезболивающие – при головной, зубной, мышечной боли, препараты с активным веществом парацетамол или ибупрофен; если боли в животе, то необходим спазмолитик (препарат на основе дротаверина)
3. Жаропонижающие – препараты на основе ибупрофена, ацетилсалициловой кислоты, парацетамола.
4. От боли в горле – различные пастилки, спреи, леденцы.
5. От укачивания – облегчить симптомы «морской болезни» помогут мятные леденцы, цитрусовые, также можно приобрести и препараты –драмина, авиамарин, бонин и т.д.
6. При купании в море в уши может попасть вода, что нередко приводит к появлению боли. Особенно у маленьких детей. В качестве обезболивающего и противовоспалительного средства подойдет любой препарат из списка: отипакс, отинум и т.д.
7. При насморке можно использовать широко известные всем капли с ксилометазолином в качестве активного действующего вещества

8. Аллергия в любых поездках случается очень часто, будь это реакция на необычные продукты питания, на укусы насекомых. Так что в обязательном порядке кладем в дорожную аптечку антигистаминные препараты.

9. Солнечные ожоги разной степени тяжести у детей и взрослых. Успокоить кожу, оказать заживляющий эффект помогут Д Пантенол или Бепантен (спрей, мазь).

10. Фиксирующие и перевязочные материалы –стерильный марлевый бинт, эластичный бинт, фиксирующий лейкопластырь, бактерицидный лейкопластырь, антибактериальная салфетка, кровоостанавливающий жгут.

И еще несколько советов:

➤ Если вы отправляетесь в отпуск в другую страну, внимательно ознакомьтесь с правилами провоза лекарственных средств через границу.

➤ Важно помнить: если симптомы недомогания не проходят, необходимо обратиться к врачу.

***Будьте внимательны в отпуске!  
Здоровья Вам и Вашим близким!***

***Доктор Д.И.Лебедева***