

WAKACYJNA APTECZKA

Co prawda jesteśmy zobowiązani do posiadania apteczki w samochodzie, a za jej brak możemy dostać mandat. Kto z nas potrafi jednak powiedzieć, co znajduje się w jego apteczce? Potraficie? Wątpię. Kupujemy gotowca, albo nawet czasami jest już w kupowanym przez nas samochodzie. A potem nigdy do niej nie zaglądamy.

W autokarze, samolocie czy hotelu powinny być w pełni wyposażone apteczki. I pewnie, kiedy jedziemy w podróż sami albo z dorosłymi osobami, to wystarczy. Sytuacja zmienia się podczas wyjazdu z dziećmi. To my najlepiej wiemy, jakie przypadłości najczęściej męczą najbliższych, czy nasze dziecko woli syrop, czy tabletki i czy jest na coś uczulone. Oprócz podstawowego wyposażenia naszej rodzinnej apteczki, powinniśmy uzupełnić ją właśnie pod kątem naszej rodziny.

A co powinno się znaleźć w wakacyjnej (i pewnie nie tylko) apteczce?

Choroba lokomocyjna

Przed zakupem i podaniem leku dokładnie przeczytaj ulotkę informacyjną. Różne leki na chorobę lokomocyjną przeznaczone są dla dzieci w różnym wieku, a niektóre z nich powodują na przykład senność. Popularne leki na chorobę lokomocyjną to: *Lokomotiv, Aviomarin, Cocculine, plastry Transway*.

Przeziębienie i gorączka

Na przeziębienie i katar warto mieć ze sobą witaminę C (wzmacniająca odporność), syrop na kaszel (*Lipomal*, pastylki *Tantum Verde*), preparat soli fizjologicznej do nawilżania śluzówki noska (*Sterimar, Marimer*). Do tego przyda się gruszka / frida do oczyszczania noska dla maluchów. Na gorączkę: *Paracetamol* (w syropie lub w czopkach).

Uwaga! Dzieciom do 12. roku życia nie wolno podawać aspiryny.

Weźcie ze sobą termometr.

Rany i oparzenia

Skaleczenia, odkażanie ran: plastry (szczęśliwie dziś dostępne w różnych „wariacjach” kolorystycznych i z ulubionymi bohaterami bajek. Może kosztują sporo, ale odpada nam usilne namawianie „rannego” na przyklejenie opatrunku), woda utleniona, nożyczki.

Stłuczenia, zwichnięcia, złamania: bandaż zwykły i elastyczny, trójkątna chusta do



podwiązania ręki, jałowe opatrunki, opatrunek w sprayu, plaster bez opatrunku (na rolce) i z opatrunkiem, *Altacet* na stłuczenia.

Aby uniknąć oparzeń słonecznych pamiętajmy o kremie z wysokim filtrem i częstym nim smarowaniu, zwłaszcza po każdej kąpieli. Do tego przyda się krem łagodzący ewentualne poparzenia (*Alantan*, *Panthenol*, *Bepanthen*).

Przeciw komarom i kleszczom

Pamiętajcie o preparatach odstrasżających owady (*Off*, *Autan*, opcjonalnie: bransoletka przeciw komarom), środkach łagodzących objawy ukąszeń, przeciwuczuleniowych, np. wapno i pęsecie lub pompce do usuwania żądał i kleszczy.

Na biegunkę i zatrucia żołądkowe

W przypadku biegunki u małych dzieci musimy reagować bardzo szybko, żeby nie dopuścić do odwodnienia organizmu, co jest bardzo niebezpieczne dla ich zdrowia i życia. Zabierzcie ze sobą np. *Gastrolit* zapobiegający odwodnieniu, *Lacidofil*, *Trilac*, *Acidolac* lub *Lakcid*, krople żołądkowe, węgiel aktywowany na zatrucia, leki łagodzące objawy biegunki, czopki glicerynowe na zaparcia.

Dla maluchów warto zapakować herbatkę lub kropelki na wzdęcia i kolki. Starszym, nie tylko dzieciom, przyda się herbata miętowa.

Apteczka powinna być szczególnie uważnie sprawdzona przed **wyjazdem za granicę**. Jeśli macie sprawdzone środki na różne dolegliwości: weźcie je koniecznie ze sobą. Trudno znaleźć zagraniczne odpowiedniki, a uzyskanie porady w aptece, jeśli nie znamy dobrze języka kraju do którego jedziemy może być dość skomplikowane.

Pamiętajcie koniecznie o zabraniu książeczki zdrowia dziecka, dokumentów ubezpieczeniowych dla całej rodziny (jeśli wybieracie się za granicę pamiętajcie o **karcie EKUZ**) i leków przyjmowanych na stałe. Przydadzą się również: gorąca woda w termosie, chusteczki higieniczne i nawilżane, woda mineralna, koc, ulubiona maskotka i poduszka, a dla dzieci ząbkujących: maść łagodząca.

Uwaga! Bardzo uważnie czytajmy ulotki dołączone do leku. Nie wszystkie środki przeznaczone są dla małych dzieci.

Życzymy udanych wakacji!

Redakcja MetropoliaDzieci.pl

