

Аптечка для путешествий с ребенком



Как ни странно, проблемы со здоровьем часто начинаются тогда, когда мы к этому не готовы. Особенно если мы собираемся на отдых с детками.

В отпуске не очень хочется бегать по аптекам и искать необходимые лекарства. Лучше их взять с собой. Для себя я разработала список из 20 пунктов. Конечно, брать все лекарства нет необходимости, выберите необходимое для себя и составьте Ваш индивидуальный список.

Не занимайтесь самолечением, в случае необходимости обращайтесь к врачу!

1. Все **постоянно** принимаемые лекарства. Посчитать требуемое количество по числу дней отдыха, взять на 10-20% больше.
2. **Зеленка или йод**, лучше в виде карандаша.
3. **Бинт стерильный** 5x10 см, 1 – 2 шт.
4. **Вата стерильная**, малая упаковка.
5. **Лейкопластырь**: бактерицидный (5 – 10 шт.), обычный – рулончик.
6. **Эластичный бинт**.
7. **Термометр** - лучше не ртутный.
8. Маленькие **ножницы**.
9. **Средства для защиты от солнца (крем, аэрозоль)**.
10. Аэрозоль **Пантенол**, очень хорошо помогает при солнечных ожогах.
11. Средства при **отравлениях (понос, рвота)**.
12. **Активированный уголь**
13. **Жаропонижающие** средства для взрослых и детей (сироп, свечи, пакетики для приготовления напитка).
14. **Противокашлевые**, отхаркивающие препараты.
15. **Антигистаминные** средства – на случай аллергических реакций.
16. Сосудосуживающие капли **в нос**.
17. **Присыпка** детская – при потертостях, «потничках» и т.п.
18. **Ушные** капли.
19. **Глазные** капли.
20. **Обезболивающие** средства.



Вы можете поделиться этим списком с другими мамами, чтобы и они тоже отправились на отдых во всеоружии!