

Аптечка путешественника

При формировании аптечки в первую очередь пользуйтесь рекомендациями Вашего лечащего врача (если такие имеются). Отбирайте в аптечку медикаменты только с действующим сроком годности, в заводской упаковке и с прилагаемой инструкцией.

1. Проблема №1 - желудочно-кишечные расстройства.

При появлении первых признаков кишечной инфекции помогут сорбенты: «*Энтеродез*», «*Полисорб*», «*Смекта*», «*Активированный уголь*» (в качестве сорбента при пищевых отравлениях: растолочь в порошок лучше все 10 таблеток-будет полная столовая ложка, сверху чуть воды и эту кашу принять, запив водой. От 1-2 таблеток эффекта будет мало).

В случае отравления:

«*Смекта*» (также для детей: до 1 года – 1 пакетик в сутки; от 1 до 2 лет – 1–2 пакетика в сутки; старше 2 лет – 2–3 пакетика в сутки. Содержимое пакетика растворяют в детской бутылочке объемом 50 мл (применяют на протяжении дня) или можно тщательно размешать с полужидкой пищей).

Бифиформ в течение 3-4 дней,

Эрсефурил

Регидрон (для восстановления водно-щелочного баланса), для детей также *Энтеродез*

При изжоге

Гастал

При диарее:

Имодиум, Лоперамид

Для детей - *Энтерол* (для лечения и профилактики дисбактериоза и диареи). *Эрсефурил* – антимикробное средство, которое разрушает стенку микробной клетки, уменьшает выработку токсинов, активирует иммунитет – этот препарат можно применять для малышей уже со 2-го месяца жизни

При запоре у детей: хорошо иметь с собой грушу для постановки очистительной клизмы.

Помогут также *свечи с глицерином*, детям старше 2 лет можно использовать свечи или драже *Бисакодила*.

Для нормализации пищеварения

Мезим Форте (при переедании устраняет тяжесть в желудке), *Имодиум, Мотилиум, Креон, Эспумизан* (устраняет колики и вздутие живота).

2. Средства от жара и боли

Жаропонижающие: *Парацетамол (Калпол, Эффералган, Панадол, Цефекон-Д)* или *Нурофен*

Детям лучше в сиропе, а совсем малышам свечи.

При головной боли: *Спазган, Нурофен, Пенталгин, Темпалгин, Цитрамон*

Другие болеутоляющие: Солпадеин, Кеторол

3. При заложенности носа:

Отривин, Називин;

для промывания полости носа: *Аква-марис, Салин* закапывать в нос детям **до 1 года** в виде капель, **старше 1 года** – в виде назальных спреев

В случаях, когда вы обитаете в местности с сухим климатом, повышенной запыленностью, а вас настиг насморк или вы чувствуете повышенную сухость в носу, лучше воспользоваться каплями на масляной основе – *Пиносол* (также для детей старше 1 года).

4. При болях в горле:

спреи Гексорал, Тантум-верде, Ингалипт.

Любые леденцы для рассасывания и облегчения состояния: *Стрепсилс, Септолете, Доктор мом.*

При сухом кашле:

Если кашель сухой, нужно добиться, чтобы он стал влажным, для этого применяют муколитические (разжижающие мокроту) средства – *Ацетилицистеин, АЦЦ*

При влажном кашле:

При влажном кашле необходимо облегчить выведение мокроты. Для этого может подойти *Аскорил*, в состав которого входят и бронхолитик (устраняющий спазм бронхов) и муколитик (разжижающий мокроту и облегчающий ее выведение из бронхов). Также улучшат выведение мокроты такие препараты, как *Амбробене, Халиксол, Лазолван, Тусупрекс, Бромгексин.*

5. При болях в ушах

Отитакс – ушные капли.

Для детей: При жалобе ребенка на боль в ушах. Вы сможете оказать первую помощь, заложив в ушко ватный тампон или турунду (свернутую марлевую салфетку), пропитанные *Отитаксом, Софрадексом* или *Полидексой*, которые обладают анестезирующим, противовоспалительным и антисептическим действием. Обратите внимание, что в сам слуховой проход ничего закапывать не надо, пропитывайте лекарственным средством ватные тампоны или турунды. Прямое закапывание ушных капель опасно, поскольку в домашних условиях нельзя осмотреть ухо так, как это делает ЛОР-врач, и уточнить характер воспаления на данный момент – повреждена или нет барабанная перепонка. Если при разрыве барабанной перепонки капли попадут в полость среднего уха, они могут вызвать повреждение слуховых косточек или привести к поражению слухового нерва, что повлечет тугоухость. Вместо этого необходимо сделать из сухой ваты турунду, аккуратно вставить ее в наружный слуховой проход и капать на нее теплое лекарство 3–4 раза в день. Порция капель должна быть нагрета до температуры 36°C. Можно, например, нагреть пипетку в теплой воде, а потом набрать в нее лекарство или сначала набрать препарат, а затем нагреть пипетку с ним в теплой воде.

6. В случае аллергии:

Фенистил, Зиртек, Супрастин, Кларитин, Телфаст.

Эти же средства предупредят неприятности после укусов насекомых (ос, пчел). Для детей - *Эриус* сироп.

7. Сердечно-сосудистые средства:

Перегрев на солнце может вызвать обострение гипертонической болезни. При первых признаках слабости и ухудшении состояния отдохните в тени, измерьте артериальное давление и примите классические «*Валокардин*» или «*Карвалол*».

Успокаивающие средства: настой *Валерианы* или *Пустырника*, *Ново-пассит*.

8. Средства для наружного применения

Перевязочные материалы и наружные антисептики:

Бинт (стерильный/нестерильный) 1-2 штуки, *ватные палочки* /ватные шарики, *пластырь* бактерицидный пара упаковок; *Перекись водорода*; *Мирамистин*, *зеленка/йод* (лучше в виде карандашей). Мелкие порезы и раны перекисью только промывают, а затем обработать можно зелёной, и не вздумайте лить йод в рану - только обрабатывать края. Сверху асептическую повязку или бактерицидный пластырь.

Против ушибов и растяжений:

Финалгон, *Фастум-гель*.

Солнцезащитные: кремы и средства по уходу за кожей после пребывания на солнце

От ожога: *Пантенол-спрей*. Мазь ранозаживляющая – *Спасатель*.

После укусов насекомых – *Псило-бальзам* (в том числе при ожогах растениями), *Фенистил-гель*.

Для быстрой дезинфекции рук (без воды, мыла и салфеток) - *Санитель* антисептический гель на спиртовой основе с витаминами добавками.

9. От «морской болезни» и укачивания в транспорте: *Бонин*, *Авиаморе*, *Драмина*

Необходимо также взять:

Термометр (не ртутный).

Небольшие ножницы, пинцет (Данные инструменты перевозить в ручной клади при авиаперелете нельзя).

Фонарик: обследовать полость носа или слуховой проход ребенка.

Общие советы:

- пейте только бутилированную воду;
- чаще мойте руки;
- в первые дни, приехав в незнакомый климат, воздержитесь от обильного приема пищи, больше спите, не берите экскурсии;
- узнайте, какие лекарства запрещены в той стране, куда вы едете

- на сильнодействующие препараты обязательно должен быть рецепт и предписание врача;
- сама аптечка должна быть надежной, герметично упакованной;
- перед укладыванием лекарств убедитесь, что их срок годности еще не истек;
- желательно взять с собой и инструкции по применению;
- собирайте аптечку так, чтобы наверху оказались препараты для экстренной помощи.

Надеемся, что вам помогут наши советы. Желаем удачного отдыха.