

Lékárnička na dovolenou

Vzhledem k častým dotazům na vybavení lékárničky před cestou na dovolenou s dítětem jsme shrnuli tyto informace do následujícího článku. Doporučení platí v podstatě pro cestu kamkoliv. Ať už po České republice Evropě či Africe (Egypt, Tunis, Maroko) a ostatních kontinentech. Zde naleznete stručný přehled léků, které byste měli vzít pro své děti ať už jedete kamkoliv.

1. léky od teploty a od bolesti – **Paralen, Panadol, Nurofen, Ibalgin, Brufen, atp.**
2. kapky do očí – nejlépe **Ophtalmo-septonex**
3. léky na alergii – velmi vhodný je **Dithiaden** či léky ze skupiny antihistaminik, které nepůsobí tlumivě – **Fenistil, Zodac, Zyrtec, Flonidan, Alerius, Xyzal, Dasselta a další** ať ve formě tablet či kapek (některé lze volně zakoupit v lékárně)
4. léky proti průjmům. Vřele doporučuji především na cesty do jižních zemí s nižším hygienickým standardem. Nejlépe pro děti **Enterol** v sáčkích či kapslích, případně probiotika jako **Biopron forte**. Tyto léky můžete nasadit při objevení se průjmu jakékoliv příčiny. Ať už virové či bakteriální.
5. kvalitní opalovací krém pro dítě by měl být naprostou samozřejmostí. Zde doporučuji nešetřit. Prosím, mějte na paměti, že opalovací krém chrání proti „spálení“, ale nechrání proti úpalu! Polrývka hlavy a střídání pobytu na slunci a ve stínu s dostatečným pitným režimem je proto velmi důležité
6. Ošetření kůže - **Panthenol** na spáleniny, případně krém s hojivým účinkem po opalování (**Dermacool**, atd.)
7. Dále pak stahovací obinadlo, sterilní obvaz, kožní desinfekci, případně Framykoin mast, pinzeutu, nůžky.
8. Trvalá medikace - nezapomeňte rovněž na léky, které vaše dítě bere pravidelně, a zajistěte si je s předstihem.

Vždy si předem přečtěte doporučení cestovních kanceláří vstahující se k organizaci zdravotní péče a hygienických opáření v dané zemi. Velmi

doporučuji je dodržovat. Především pak doporučení stran pitné vody a stravy, zvláště pro vaše dítě.

Cestovní pojištění je pak samozřejmostí.

S přáním pohodové a ve zdraví prožité dovolené

V Petřvaldě, dne 12.3.2017

MUDr. Tomáš Skýba