

Trusa de vacanță

Vacanță!!! Bagajele sunt aproape gata, iar emoțiile călătoriei încep să apară. Indiferent unde vă vor duce pașii ai grijă ca trusa medicală să nu-ți lipsească din dotare.

Asigură-te că trusa ta conține:

- Analgezic, antiinflamator si antitermic** (adulți & copii) necesare pentru tratarea durerii si a temperaturii (ibuprofen, paracetamol);
- Antialergice**, în special dacă știti că aveți probleme (desloratadina, levocetirizina) și un antihistaminic gel necesar înțepăturilor de insecte, arsuri solare, urticarie (Fenistil, Dapis gel);
- Antiemeticele**, sunt preparate folosite împotriva senzației de greață (răul de mașină, avion sau vapor);
- Antidiareicele** asociate cu un antiseptic intestinal și pliculețe cu soluții de rehidratare, mai ales pentru a trata „diareea turistului”;
- Laxative**;
- Antiacide sau pansament gastric**;
- Spray de nas**, preferabil cu apă de mare pentru igiena cavității nazale;
- Antiseptic oral** pentru posibile dureri de gât (Tantum verde spray);
- Unguent cu antibiotic**, soluție dezinfectantă, pansament steril, leucoplast sau plasturi de mai multe dimensiuni;
- Termometru** dacă aveți copii;
- Vitamina C și poate ceva multivitamine;
- Tratamentul uzual** – pentru pacienții cronici;
- Creme pentru plajă cu protecție solară și cremă hidratantă pentru corp
- Cremă sau spray pentru insecte (țânțari)

Poate că nu te-ai gândit, dar cred că este important ca înainte de a cumpara trusa de vacanță să te consulți cu medicul de familie. El te poate consilia care sunt dozele potrivite și modul de administrare al medicamentelor, mai ales atunci când pleci în vacanță cu copii.

Vacanțe plăcute!