



Trusa de vacanță

+ Vacanța începe și cu grijă pentru sănătate. 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 medicamente, materiale de prim ajutor și produse de protecție utile în cele mai frecvente situații întâlnite în timpul călătoriilor.

Febră și durere

- ✓ Analgezic, antitermic și antiinflamator (adulți și copii)
 - Paracetamol
 - Ibuprofen
- ✓ Termometru (mai ales dacă călătorești cu copii)

Probleme digestive

- ✓ Antiemetice pentru rău de mașină, avion sau vapor
- ✓ Antidiareice și antiseptice intestinale
- ✓ Săruri de rehidratare orală
- ✓ Laxative
- ✓ Antiacide sau pansament gastric

Alergii și înțepături de insecte

- ✓ Antihistaminice orale
- ✓ Gel sau cremă pentru înțepături și reacții alergice locale
- ✓ Repelent pentru țânțari și căpușe

Răceală și simptome respiratorii

- ✓ Spray nazal cu apă de mare
- ✓ Antiseptic pentru gât (spray, drops)
- ✓ Picături oftalmice lubrifiante (utile în avion, la plajă sau în spații cu aer condiționat)

Răni și accidente minore

- ✓ Soluție dezinfectantă
- ✓ Unguent cu antibiotic
- ✓ Comprese sterile leocoplast
- ✓ Plasturi de diferite dimensiuni
- ✓ Pensetă și foarfecă de prim ajutor

Tratamentul personal

- ✓ Rețete și documente medicale importante
- ✓ Medicamentele curente suficiente pentru întreaga perioadă a vacanței și câteva zile suplimentare

Protecție la soare

- ✓ Cremă cu factor de protecție solară adaptat tipului de piele
- ✓ Cremă hidratantă după expunerea la soare

Nu uita!

- Cardul european de sănătate / asigurarea de călătorie
- Numere de urgență locale
- Lista alergiilor și a tratamentelor cronice

Înainte de plecare

Dacă ai afecțiuni cronice, călătorești cu copii mici sau urmează să pleci într-o destinație exotică, discută cu medicul tău de familie. El te poate ajuta să adaptezi conținutul trusei la nevoile tale și ale familiei.

Vacanțe liniștite și sănătoase!

