АПТЕЧКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА

1. Перевязочные материалы — стерильные **бинты** и марлевые салфетки, **пластыри** разных видов, **эластичный бинт**.

2. Антисептические и дезинфицирующие средства — 5-процентный **раствор перекиси водорода**, **йод**, **зеленка** для обработки царапин, ссадин (йод и зеленку удобней взять расфасованные в пластиковые контейнеры в форме фломастеров).

3. Обезболивающие и жаропонижающие средства — любой из препаратов парацетамола (**Эффералган**, **Калпол**, **Тайленол**, **Парацетамол**, **Панадол** и др.).

4. Средство от аллергии — таблетки **Супрастин** (первая помощь при остро возникающих аллергических реакциях — отек Квинке, крапивница).

5. Препараты, применяемые при расстройствах пищеварения:

- адсорбент (при кишечных инфекциях, отравлениях, вздутии живота) — **Активированный уголь** или **Смекта**;
- препарат от обезвоживания — **Регидрон** (порошок в пакетиках, растворяемый в воде);
- спазмолитик (при спазмах и болях в животе) — **Но-шпа**;
- ферментный препарат (при переедании, нарушениях пищеварения при погрешностях в диете) — **Фестал** или **Креон**.

6. Препараты от боли в горле — **Фарингосепт** или **Лизобакт** (таблетки), **Тантум Верде** (спрей).

7. Препараты от насморка — **Називин** (капли или спрей), **Альбуцид** (глазные капли).

8. Средство при ожогах (в том числе и солнечных) — **Пантенол** (мазь или крем).

9. Средства от укачивания в транспорте — **Драмина** или гомеопатические препараты **Авиа-море**, **Коккулин**, **Вертигохель**.

10. Лекарства, которые вы и члены вашей семьи принимаете постоянно (если вы или ваш ребенок страдаете хроническим заболеванием, захватите с собой препараты, которые вы используете в период обострения).

11. Средства для ухода за кожей после укуса насекомых — гель **Фенистил**, гель **Псило-Бальзам**.

12. Средства для защиты от насекомых.

13. Солнцезащитные средства.

14. Электронный термометр (ртутный нельзя перевозить в самолете).