

И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО...

- Надежно упакуйте аптечку и храните так, чтобы ваш ребенок не смог добраться до медикаментов.
- Не нужно брать с собой антибиотики — их нельзя принимать без назначения врача.
- Аптечка должна быть укомплектована препаратами, разрешенными к применению у детей. Естественно, их смогут принимать и взрослые.
- Берите с собой только проверенные средства, которыми вы уже пользовались. Так, среди большого количества средств от укачивания нужно заранее выбрать то, которое помогает именно в вашем случае.

**Не увлекайтесь самолечением:
если недомогание не проходит, обратитесь к врачу.**

- Во многие страны ввозить лекарство в непечатых упаковках запрещено — вскройте упаковки и выньте из каждой по одной таблетке. Так вы покажете, что эти лекарства не для перепродажи, а для себя.
- Во все страны запрещен ввоз лекарств, содержащих фенobarбитал и кодеин. На территорию Литвы запрещено ввозить корвалол и валокордин. Если запрещенное лекарство вам необходимо, получите на него рецепт и возьмите его (рецепт) с собой.
- При возникновении проблем в поезде вы можете обратиться за помощью к проводнику. В каждом вагоне есть аптечка с минимальным набором медикаментов. Все это при необходимости используется бесплатно. Кроме того, в штабном вагоне находятся еще две аптечки (текущая и аварийная под пломбой). На специальных занятиях проводников готовят к оказанию пассажирам доврачебной помощи.
- Если медицинская помощь потребовалась в самолете, на борту также имеется аптечка и персонал обучен необходимым навыкам.
- На всех вокзалах есть медицинские пункты, где можно получить квалифицированную медицинскую помощь при ухудшении самочувствия, приступе хронического заболевания, травме.

Удовольствие от отдыха мы можем получить только в том случае, если он не был омрачен проблемами со здоровьем. Следите за своим самочувствием и будьте здоровы!