



**Памятка родителям,
выезжающим с детьми
в другие страны**



1. Выезжайте с ребенком за пределы привычной климатической зоны не ранее чем ему исполнится три года: к этому возрасту формируется иммунная система.
2. Отдыхайте с ребенком более 14 дней. Детям требуется больше времени для адаптации к новым условиям, чем взрослым.
3. Не перевозите ребенка из одного сезона в другой и обратно. Большинство детей по возвращении начинают часто болеть респираторными инфекциями.
4. Заранее посетите педиатра, получите его рекомендации.
5. Узнайте список обязательных прививок для безопасного пребывания ребенка в выбранной стране. Эти прививки нужно сделать заранее.
6. Составьте и возьмите с собой дорожную аптечку маленького путешественника.
7. Не пейте местную воду из-под крана или фонтанов, используйте питьевую воду из бутылок. В странах с жарким климатом для умывания, чистки зубов применяйте кипяченую воду.
8. Помните, что бассейны общего пользования в отелях - это места скопления микроорганизмов, в т. ч. возбудителей болезней. Бассейны с морской водой предпочтительней хлорированных.
9. Не купайтесь в стоячих водоемах и медленно текущих реках.
10. Не ходите босиком, особенно по влажной и заболоченной земле.

Примерная аптечка маленького путешественника

1. Для обработки ран: стерильные вата и бинты, пластырь, перекись водорода, йод.
2. От синяков и ушибов: мазь Троксевазин или Спасатель.
3. От солнечных ожогов: мази Пантенол, Бепантен, Спасатель.
4. От кишечных расстройств: активированный уголь (адсорбент), Смекта (при вздутии живота, диарее); Эрсефурил (при отравлении), Мезим-форте, Креон (ферменты для улучшения пищеварения); Регидрон (при обильной диарее или рвоте для восстановления потерянной жидкости).
5. При аллергии: антигистаминные препараты Супрастин.
6. От укачивания: драже и карамель Авиа-море.
7. Средства, применяемые при ОРЗ (от заложенности носа - сосудосуживающие препараты Отривин, Длянос, Виброцил (принимать их можно не более 5-7 дней); Аква-марис (для промывания носа); от кашля - Аскорил (при влажном кашле); АЦЦ (при сухом); от боли в горле -спреи Тантум Верде, Гексорал).
8. Жаропонижающие и болеутоляющие средства: сиропы или свечи Панадол, Нурофен. Если повышение температуры сопровождается спазмами конечностей - спазмолитик Но-шпа.
9. От воспаления глаз: капли Альбуцид.
10. Для ушей - капли Отипакс (без осмотра врача нельзя их капать, нужно смочить ими ватную турунду и вставить в ушко ребенку).
11. От укусов комаров: спреи, карандаши-репелленты, отпугивающие насекомых (при покупке нужно обращать внимание на возраст, с которого разрешено применение); фенистил (антигистаминное средство, снимающее зуд от укуса), бальзамы, содержащие ментоловое масло;
12. А также: градусник, бактерицидные влажные салфетки, медицинская груша, пипетки, детский крем.