На заметку в сезон отпусков!

 **«Аптечка путешественника»**

Путешествие, отпуск, командировка, отдых – это особенное событие, которое требует тщательной подготовки. Один из важных моментов при сборах на отдых является подбор необходимых лекарств. Всегда лучше подстраховаться и предусмотреть все возможные в дороге и на отдыхе обстоятельства.

Особенно актуально это для тех, кто едет в ближнее или дальнее зарубежье, где многие лекарства продаются только по рецептам врачей. Следует помнить и о том, что названия одних и тех же лекарственных препаратов в различных странах отличаются, а некоторые отечественные лекарственные препараты в странах Евросоюза вообще запрещены к продаже. Как правило, и визит к доктору – удовольствие недешевое.

С учетом вышеизложенного можно сформулировать **общие правила формирования дорожной аптечки:**

* Для аптечки необходим удобный, надежный и непромокаемый контейнер;
* Обязательно составьте список содержимого аптечки.
* Брать с собой только проверенные препараты, которые Вы использовали;
* Не запасаться сильнодействующими лекарствами, их нельзя принимать без назначения врача;
* Количество препаратов должно быть достаточным (к примеру, для полного курса лечения);
* Не увлекайтесь самолечением, если недомогание не проходит через день-два, обратитесь к местному врачу;
* Если собираете в дорожную сумку препараты из домашней аптечки, проверьте наличие необходимых лекарств, целостность их упаковки, срок годности;
* Отдавайте предпочтение препаратам в удобной и надежной упаковке и избегайте препаратов, малопригодных для путешествия;

**Показания к применению. Препараты.**

* При отравлениях (адсорбенты): Активированный уголь, Смектит диоктаэдрический (смекта) и др.;
* При высокой температуре (анальгетики-антипиретики): Парацетамол (Панадол, Эффералган и др.), Ибупрофен (Нурофен и др.);
* При аллергических реакциях: Лоратадин (Кларисан, Кларитин и др.), Клемастин (Тавегил и др.), Цетиризин( Зетринал, Зиртек, Зодак и др.);
* При воспалительных процессах (антибактериальные): Амоксициллин (Амоксил, Амоксимакс, Амосин, Оспамокс и др.);
* При расстройстве стула (антидиарейные): Лоперамид (Имодиум, Диара и др.), Домперидон (Мотилиум и др.), комбинация микроорганизмов, продуцирующих молочную кислоту, с другими препаратами (Линекс и др.);
* При запоре (слабительные): Бисакодил (Бисакодил Гриндекс, Бисакодил Нижфарм), Натрия пикосульфат (Гутталакс, Дульколакс Пико, Лаксигал, Регулакс пикосульфат и др.);
* Для снятия зуда после укусов насекомых: Диметинден (Фенистил-гель и др.), Дифенгидрамин (Псило-бальзам, Комфорт-гель и др.);
* Против мозолей: Мозольный пластырь;
* Наружные антисептики: Йод, бриллиантовый зеленый, водорода пероксид (перекись водорода) и др.;
* При обморочных состояниях: Нашатырный спирт;
* При болях в суставах и мышцах для наружного применения: Диклофенак, Гепарин в комбинации с другими препаратами (Долобене гель), другие аналгезирующие средства при болях в суставах и мышцах для наружного применения (Финалгон), Кетопрофен (Фастум гель и др.);
* Противокашлевые и муколитики: Бромгексин, Амброксол (Лазолван, Амбро, Амбробене, Амбролан и др.);
* Препараты для лечения ожогов: Декспантенол (Пантенол спрей, Бепантен, Корнерегель и др.)
* При сердечных болях (сердечно-сосудистые): Ментола раствор в изовалерате (Валидол и др.), Нитроглицерин и др.;
* При болях (спазмолитики): Дротаверин (Но-шпа, Пле-спа и др.), Метамизол-натрия (Баралгин), Спазмалгон и др.;
* При нарушении пищеварения (ферментные): Панкреатин (Фестал, Креон, Мезим-форте и др.).

**Аптечка детская**

 Для детей используются лекарства, разрешенные к применению в педиатрии, и к большому сожалению, болеют дети чаще, чем взрослые. Поэтому, если Вы едете на отдых с детьми, то стоит позаботиться об отдельной аптечке или выделить в обычной «детскую часть». В детской аптечке в первую очередь должны присутствовать бинты, стерильные салфетки, вата, ватные палочки, бактерицидный лейкопластырь, клизма, пипетки, пинцет и градусник.

**ВАЖНО!** Напоминаем, что перед поездкой детей, особенно до 5 лет необходимо пройти осмотр у педиатра для уточнения дозировок лекарственных препаратов и индивидуальных особенностей Вашего ребенка. Кроме того, не планируйте получения профилактических прививок непосредственно перед поездкой, лучше это сделать за 2 недели до поездки.

**Прививки, выезжающим за рубеж**

Выезжающим в тропические страны рекомендуют прививки против дифтерии, столбняка, полиомиелита, детям - те же и против коклюша. При выезде в страны Африки (южнее Сахары) и Латинской Америки обязательна прививка против желтой лихорадки.

Паломникам в Мекку рекомендуют антименингококковую вакцинацию. В случаях длительного пребывания в странах Африки и Юго-Восточной Азии целесообразна прививка против гепатита В. При ухудшении эпидемической обстановки в каком- либо регионе рекомендуются прививки по показаниям (например, при поездке летом в Сибирь желательна заблаговременная вакцинация против клещевого энцефалита, а вакцинация против гепатита А - при поездке в страны Центральной Азии и т.п.).

**Фармобщественность г. Павлодара при поддержке ДККМФД, ЛИАЦ**