



Хитрости отпускной аптечки

Если вы не увозите детей на каникулы не в джунгли, а туда, где доступна медицинская помощь, то для отпуска вам понадобится небольшая аптечка. Она займет немного места в чемодане и спасет от мелких проблем, которые родители смогут решить без помощи врача. С собой во время отдыха достаточно иметь:

1. Детям с проблемами со здоровьем и хроническими болезнями – их обычные лекарства.
2. Жаропонижающее (на основе парацетамола или ибупрофена).
3. Антигистаминные препараты (например, «Супрастин», «Фенистил», «Зиртек») – при укусах и острых аллергических реакциях.
4. Электролитный раствор («Гидровит», «Регидрон», физраствор) – для профилактики обезвоживания при кишечных инфекциях.
5. Все для обработки ран (антисептики «Октенисепт», «Мирамистин», «Хлоргексидин»), также можно взять антибактериальную мазь («Агросульфан», «Левомеколь» при нагноениях или воспаленных ранах), пластыри, бинт, марлевые салфетки.
6. Противовоспалительные глазные капли («Тобрадекс» или левомицетиновые глазные капли) при конъюнктивите или травме глаза.
7. Можно взять с собой сосудосуживающие капли на случай, если у маленького ребенка насморк, а он плохо спит из-за нарушения носового дыхания или ему предстоит полет на самолете.

8. Шприц или пипетка – пустяк, но иногда они могут пригодиться, например, для промывания глаз или раны.

Остальные заболевания либо не требуют лекарственных назначений, либо требуют обращения к врачу. Защита от насекомых: как выбрать и как правильно применять

Репелленты – это средства для защиты человека от нападения комаров, слепней, мошек, клещей и так далее. Они бывают химические и натуральные. Из химических репеллентов в России разрешены примерно 2-3 вещества. Они используются и во взрослых, и в детских версиях. Разница в количестве действующего вещества: ДЭТА или диэтилтолуамид – обычно не более 6-8%, а ДМФ (диметилфталат) – не более 10%. Важные правила:

1. Не распыляйте средства для защиты от насекомых рядом с порезами или ссадинами, возле глаз, рта, ушей. Лучше их наносить на открытом воздухе.
2. Не наносите средство под одеждой, не распыляйте рядом с продуктами. Мойте руки после распыления.
3. Смойте репелленты после использования и не надевайте повторно одежду, на которую уже было нанесено средство от насекомых.
4. ДЭТА не растворяется в воде, поэтому не нужно обновлять средство каждый раз, когда ребенок намочит.
5. Если указан номер государственной регистрации в виде цифр и буквы «У» (например, «77.99.1.2.У.4818.10.04»), значит, средство прошло проверку и безопасно для детей. Максимальное время защиты репеллентов, разрешенных в России, не более 4 часов. Если указано больше, то средство не одобрено Минздравом.
6. Большинство химических репеллентов рекомендованы детям от 2-3 лет. Состав везде аналогичен, смысла переключивать нет.
7. Для детей в возрасте до 2-3 лет доступны механическая защита (сетки) и растительные репелленты (спреи, мази, браслеты, наклейки). Они менее эффективные и не такие долгодействующие, но зато не токсичны.
8. Также вместо химических репеллентов можно использовать натуральные средства, запах которых отпугивает насекомых. Например, эфирные масла эвкалипта, лаванды, базилика, цитронеллы, аниса, гвоздики, пихты, мяты, корица и так далее. Наиболее безопасны лаванда и гвоздика. Следует быть осторожными с эфирными маслами. Следите за реакцией ребенка, не наносите масло близко к дыхательным путям, предварительно проверьте на небольших участках кожи.