

## **Памятка родителям, выезжающим с детьми дошкольного возраста 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 (абсорбент), 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 Фенкарол, Цетиризин, Супрастин.
6. **От укачивания:** драже и карамель Авиа-море.

## **7. Средства, применяемые при ОРЗ:**

- *от заложенности носа:* сосудосуживающие препараты Отривин, Дл্যানос, Виброцил (принимать их можно не более 5-7 дней); Аквамарис (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.