

# Výbava lékárníčky na dovolenou

Dovolená s dětmi je pro nás rodiče často výzva, a to i bez nepříjemností způsobených nemocí či úrazy. Abyste si z dovolené odvezli příjemné zážitky z koupání a pečení buřtů, spíš než vzpomínky na spálená záda a zmrzlinové angíny, máme pro Vás pár řádků inspirace. **Co přibalit na cesty, abyste si je užili ve zdraví a pohodě?**

Každý člověk má své specifické potřeby. Místo konkrétního seznamu léků proto doporučujeme, si při balení lékárníčky **projít následujících 7 oblastí**, ve kterých si sami stanovíte, které prostředky či léky jsou právě pro Vás ty **nejvhodnější a nejúčinnější**.

Vždy vybírejte takové léky, na které **Vaše děti dobře reagují a máte je prověřené**. Testování nových postupů v průběhu dovolené by Vám větší klid určitě nepřineslo.

Pokud si **nejste jistí**, zda jste vše vhodně vybrali, **oslovte nás** a rádi s Vámi v ordinaci výběr doladíme.

<b>1. Teplota a bolest</b>	
Tlumení horečky a bolesti	<b>Nurofen (Ibalgin, Ibuprofen)</b> či <b>Panadol (Paralen, Mexalen)</b> ve formě odpovídající věku dítěte – v případě sirupů přibalte i odměrky.
<b>2. Zažívání</b>	
Průjemová onemocnění a zvracení	<b>Tasectan</b> nebo <b>Enterol</b> – oboje je možné podávat od kojeneckého věku až po dospělé, <b>Smecta</b> případně <b>rehydratační roztok Kulíšek, ORS</b>
<b>3. Nachlazení</b>	
Kašel	<b>sirup na tlumení suchého kašle</b> (Stoptussin, Sinecod, Levopront apod.). Pokud Vaše dítě trpí na dráždivé kašle, určitě přibalte Vaše obvyklé léky, které užívá (např. Dithiaden nebo Ventolin včetně inhalační masky) <b>sirup na vlhký kašel</b> (Prospan, Hedelix, ACC, Bromhexin)
Ucpaný nos, rýma	<b>mořskou vodu do nosu</b> na pročištění (Vincenka, Sterimar), <b>kapky do nosu</b> v případě ucpání (Nasivin, Olynth apod.)
Bolest v krku	<b>pastilky nebo lízátko na cucání</b> (Vicentka, Junior angin, Neoangin, Tantum Verde, Mullerovy pastilky a další)
<b>4. Alergie a hmyzí bodnutí</b>	
Hmyzí bodnutí	<b>mast na štípance</b> (Dapis gel, Fenistil apod.). Pokud víte, že Vaše dítě mívá velké otoky po hmyzím bodnutí, můžete si od nás vyžádat <b>Chlumského mast</b> (na recept, vydrží 30 dní)
Vytažení klíštěte	<b>Betadine</b> na desinfekci rány
Alergická reakce obecně	Základní antihistaminika – <b>Fenistil</b> (volně prodejný, vhodný i pro malé děti), pro starší Claritine, Analergin apod., případně <b>Dithiaden</b> (na recept)
Sezónní alergie	<b>předepsané léky pro Vaše děti</b> (antihistaminika, sprej do nosu, kapky do očí, inhalátory)
Podráždění očí	<b>kapky do očí</b> – na vypláchnutí Ocuflash či Omisan apod.

5. Úrazy	
Drobná poranění, odřeniny	<b>Desinfekce</b> – Betadine (nepálí), na ošetření (Bepanthen, Hemagel či případně mast podobné),
	<b>Náplasti, pinzetu, nůžky, obvazový materiál</b>
Hojení pohmožděnin	<b>Mast</b> např. s arnikou (Arnigel, vhodná i pro malé děti), Ibalgin mast nebo Voltaren apod. (pro starší) - nezapomeňte namazané místo chránit dlouhodobě před sluncem, u většiny přípravků jinak hrozí reakce v podobě otoku či vyrážky.
Lehké popáleniny	<b>Flamigel, Hemagel, Imunoglukan krém</b>
6. Pobyt na slunci	
Prevence	<b>vhodný opalovací krém</b> – doporučujeme vyzkoušet ho ještě před odjezdem na dovolenou
Hojení spálenin	<b>Panthenol</b>
7. Vaše stálé léky	Přibalte samozřejmě i léky, které Vy a Vaše děti užíváte pravidelně, nebo je máte pro případ nutnosti.

Přejeme Vám, abyste Vaši lékárníčku za celou dovolenou nemuseli ani vytáhnout z kufru, ale kdyby přece jen, ať máte po ruce vše potřebné. Užijte si krásné léto a dovolenou plnou příjemných zážitků!