

# Отпускная аптечка: все, что нужно о ней ЗНАТЬ

Самое неприятное, что может испортить долгожданный отпуск – внезапные проблемы со здоровьем. Солнечные ожоги, расстройства желудка, простуда – вместо купания приходится проводить время в отеле. Аптечные киоски присутствуют даже в маленьких курортных поселках, самые необходимые препараты в них найдутся. Но что делать, если во время отдыха нет возможности покинуть номер даже за обезболивающим? В такой ситуации (и в качестве ее профилактики) вас спасет заранее приготовленная отпускная аптечка.

## Дорожная аптечка вам не подойдет

Дорожная аптечка – это обобщенный набор медикаментов, который необходимо иметь при себе в определенной поездке (дачной или туристической). Состав каждой аптечки отличается.

Отпускная – это уже универсальный набор медицинских средств, необходимый во время отдыха на море. Укомплектовывать ее нужно препаратами с учетом основных проблем, которые могут наступить именно во время подобного отдыха:

1. Расстройства кишечника и желудка от еды, местной сырой воды, невымытых фруктов.
2. Солнечные ожоги.
3. Простуда, вызванная кондиционерами, переохлаждением или употреблением очень холодных напитков.
4. Неожиданная зубная или головная боль.

5. Порезы, ссадины, ушибы и даже водянки от новой пляжной обуви.
6. Укусы насекомых.
7. Аллергические реакции на фрукты или местные растения.
8. Воспаления слухового аппарата (при попадании или долгом нахождении воды в ушном канале).
9. Воспаление глаз (ячмень от сквозняка во время переезда, внезапный конъюнктивит).

## **Всего 20 препаратов и отпускная аптечка готова**

### **Антидиарейные препараты и сорбенты**

Самый банальный сорбент – активированный уголь, но взять придется не одну пластинку. Его заменят Энтеросгель, Атоксил, Смекта, Сорбекс. Можно взять препараты от запора: Глицерин, Гутталакс (бюджетный вариант – трава сенны).

### **Ферментные препараты**

С тяжестью в желудке, тошнотой от переедания справятся Мезим, Панкреатин, Фестал. На случай изжоги – Алмагель, Ренни, Фосфалюгель.

### **Средства от солнечных ожогов**

Обязательно должен быть крем или спрей до и после загара. Облегчить боль от солнечных ожогов поможет Пантенол, Спасатель, мазь календулы.

Отлично борется с ожогами (особенно на нежной детской коже) натуральное кокосовое масло. Его, кстати, можно наносить на волосы для защиты от пересыхания.

### **Противопростудные препараты и обезболивающие**

Положите противопростудный чай (Фервекс, Терафлю, Колдрекс) или таблетки (Анаферон, Флюколд, Тамифлю). От кашля помогут Мукалтин, Алтейка, от боли в горле – Стрепсилс, Фарингосепт, Ангилекс.

Для снятия внезапной боли подойдут Нимесил, Цитрамон, Аспирин.

### **Антисептики и перевязочные материалы**

Самые популярные – йод, зеленка, перекись водорода в форме фломастера. Универсальное средство – Хлоргексидин (заменит все три сразу).

Не забудьте бинт и лейкопластырь (лучше взять набор разных по форме пластырей).

### **Средства от укусов комаров**

Спреи и крема от комаров, фумигаторы предохранят от укусов. Сильный зуд снимут Спасатель, Боро плюс, салициловый спирт.

### **Противоаллергические препараты**

Это могут быть Диазолин, Эдем, Цетрин. На случай сильного приступа возьмите L-цет.

## **Противовоспалительные капли для глаз и ушей**

Капли для слизистых глаз: Левомецетин, Окоферон, Сульфацил.

Капли для ушей: Отинум, Отипакс, Мирамидез.

### ***Какие нюансы при сборе аптечки учитывать, отправляясь за границу?***

Если планируете провести отпуск за границей, собирая аптечку

- Узнайте разрешение на ввоз/вывоз медикаментов.
- Оставляйте таблетки в картонной упаковке.
- Если принимаете таблетки, нужно иметь оригинал назначения от врача, копию мед. карточки, чек с аптеки. Эти таблетки обязательно нужно декларировать.
- Каждого лекарства должно быть не больше пяти единиц.

### **5 советов по сбору отпускной аптечки**

- ✓ Брать препараты стоит с расчетом на каждого члена семьи.
- ✓ Если в отпуск с вами отправляется ребенок – подбирайте препараты с учетом его возраста.
- ✓ Не забудьте гигиенические средства на случай менструации.
- ✓ Многие медикаменты заменяемые: противоаллергические препараты снимут зуд после укусов насекомых, Нимесил поможет при простуде, полоскание Хлоргексидином устранил зубную боль.

- ✓ Для экономии места от пластин можно отрезать нужное количество таблеток, но только так, чтобы сохранилось название.

## Профилактика лучше, чем лечение

Замечательно, если собранная вами аптечка, так и не понадобится. Но согласитесь, лучше перестраховаться, защитить себя или семью от возможных неожиданных проблем со здоровьем, чем испортить отпуск?

The screenshot shows a web browser window with a text analysis tool. The address bar shows the URL <https://text.ru/seo/595b55d624041>. The page features several analysis modules:

- Проверка уникальности:** Shows a uniqueness score of 100.00%. It includes links to "Получить ссылку на проверку", "Зафиксировать уникальность", and "Получить кнопку уникальности".
- Проверка орфографии:** Reports 58 errors in the text. The errors listed are: "повтор пробела", "Антидиарейные", and "Энтеросгель".
- SEO-анализ текста:** Provides the following statistics:
  - Всего символов: 4524
  - Без пробелов: 3858
  - Количество слов: 589
  - Заспамленность: 45%
  - Вода: 11%
  - Замена символов: 5

The main text area contains information about various medications, including sorbents, enzyme preparations, and pain relievers. A "Личные сообщения" (Personal messages) button is visible at the bottom of the text area.