



## Поездки на море

### Документы

- Паспорт + полис + опс
- Загран паспорт + страховка
- Водительские права + загран права
- Карта
- Наличные деньги

### Аптечка

- Капли для глаз

*Хило-комод - капли для увлажнения поверхности глаз при ощущении жжения, «сухости», чувстве инородного тела, песка, рефлекторном слезотечении, раздражении и усталости глаз и тд. Тауфон - капли при травмах роговицы*

- Жаропонижающие

*Парацетамол - обладает антипиретическим и обезболивающим влиянием*

- Обезболивающие

*Нимесил - НПВС, обладающий противовоспалительным, обезболивающим и жаропонижающим действием Ибупрофен - НПВС, обезболивающее, жаропонижающее и противовоспалительное действие.*

- Антигистаминные

*Димедрол - оказывает противогистаминное, холинолитическое, седативное, умеренное снотворное и противорвотное действие, предупреждает развитие и облегчает течение*

аллергической реакции

## Кровоостанавливающие

Гемолитическая губка - на раневую поверхность плотно накладывают прижимают в течение двух 3 минут и не убирают впоследствии полностью рассасывается Тромбин - только местно для остановки капиллярных кровотечений. Приготовленном раствором (порошок ампулы растворить стерильным 0,9% раствором натрия хлорида объем которого указан на этикетки ампулы) смачивают тампон и помещают на рану.

## Успокоительные

Валокордин- (Фенobarбитал) обладает седативным и лёгким снотворным действием  
Корвалол - принимают при спазмах сосудов сердца и кишечника, повышенной раздражительности. При нервозах с повышенной возбудимостью Аминазин - оказывает сильное седативное действие. Усиливает действие снотворных, наркотиков, анальгетиков, местноанестезирующих средств. Обладает противорвотным, гипотермическим, гипотетическим, противогистаминным и антипсихологическим действием.

## Сердечные препараты

Анаприлин - при тахокардии ЧСС свыше 100 ударов в минуту

## **Техника**

Телефон + зарядка

Наушники + зарядка

Колонка + зарядка

Электронная книга + зарядка

Power Bank

Камера + зарядка

## **Гигиена тела и волос**

- Шампунь
- Филлер
- Кондиционер
- Стайлер
- Термозащита
- Масло для волос
- Скраб для тела
- Гель для душа
- Крем для тела
- Крем для ног

## **Гигиена Ежедневная**

- Мицелярная вода
- Пенка для умывания
- Тоник
- Сыворотка вокруг глаз
- Сыворотка для лица

- Крем вокруг глаз
- Крем для лица
- Пилинг-скатка
- Патчи для глаз
- Маска для лица

### **Гигиена (остальное)**

- Зубная паста
- Зубная щетка
- Бритва
- Пена для бритья
- Лосьон после бритья
- Крем от прыщей
- Расческа
- Тампоны

### **Декоративная косметика**

- База под тон
- Тональный крем

- Консилер
- Пудра матирующая
- Скульптор
- Румяна
- Бронзер
- Тушь
- Карандаш для глаз
- Подводка
- Тени
- Помадка для бровей
- Помада
- Карандаш для Губ
- Блеск

### **Верхняя одежда**

- Джинсовая куртка

### **Одежда**

- Рубашка

Футболка

Майка

Топ

Платье

Сарафан

Юбка

Шорты

### **Нижнее белье**

Трусы

Лифчик

Корсет

Носки

Колготки

### **Купальные принадлежности**

Купальник

Парео

Тапочки

- Сетчатая накидка
- пляжное полотенце
- пляжная сумка
- SPF 50+
- Масло для загара

### **Обувь**

- Кроссовки
- Босоножки на каблук
- Босоножки

### **Аксессуары**

- Солнцезащитные очки
- Бижутерия
- Сумка
- Ремень
- Косынка
- Кепка

### **Остальное**

- Швейный набор
- Органайзер для вещей
- Органайзер для Бижутерии
- Книга

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?