



СЕМЕЙНАЯ АПТЕЧКА В ПУТЕШЕСТВИЕ

Удобный чек-лист семейной аптечки — подойдёт для отдыха с детьми и взрослыми в жарких странах: Мальдивы, Вьетнам, Таиланд, Турция, Египет, ОАЭ и др. Все препараты — из доступных в российских аптеках, с учётом рекомендаций родителей и педиатров.

1. 1. Жаропонижающее и обезболивающее

1. Жаропонижающее и обезболивающее

Для взрослых:

- Парацетамол (Эффералган, Панадол)
- Ибупрофен (Нурофен, МИГ)
- Но-шпа / Дротаверин (спазмы)
- Нимесил / Кетонал — в крайнем случае

2. 2. ЖКТ: отравления, понос, переедание

- Энтеросгель или Полисорб (взрослым и детям)
- Смекта — детям от 1 года
- Регидрон или Гидровит
- Лоперамид (Имодиум) — только взрослым
- Энтерофурил (в суспензии и капсулах)
- Креон / Мезим — при тяжести от еды
- Пробиотики: Линекс, Энтерол, Бифиформ

3. 3. Простуда, горло, нос

Взрослым:

- Гексорал / Тантум Верде / Стопангин
- Лизобакт / Граммидин

- Називин / Ксилометазолин
- Аквалор, Аква Марис

4. 4. Аллергия / укусы

- Цетрин / Лоратадин / Супрастин
- Эриус (с 2 лет — сироп)
- Фенистил-гель (при укусах и раздражении)

5. 5. Раны, ожоги, царапины

- Хлоргексидин / Мирамистин
- Перекись водорода
- Бепантен / Пантенол / Декспантенол
- Левомеколь — антибактериальная мазь
- Пластыри, бинты, стерильные салфетки

6. 6. Тошнота / укачивание

- Драмина (детям от 3 лет), Авиамарин
- Церукал (только взрослым, по назначению)

7. 7. Кожа / солнце

- Солнцезащитный крем SPF 50+ (La Roche-Posay, Uriage, Mustela для детей)
- SOS-гель после загара / Алоэ-гель
- Бепантен — универсально и детям, и взрослым

8. 8. Интимное здоровье

- Клотримазол / Гино-певарил (для женщин)
- Влажные салфетки, урогенитальный антисептик
- Детские средства для интимной гигиены

9. 9. От комаров и насекомых

- Репелленты: OFF, Gardex Baby
- Фенистил-гель или натуральные бальзамы после укусов
- Электрофумигатор (в розетку)

10. 10. Прочее

- Электронный термометр
- Перчатки, маски
- Пинцет / пилочка / ножницы
- Индивидуальные препараты (в ручную кладь!)
- Страховка + копии всех документов

11. ✈ Мой совет тревел-эксперта:

- Начинать собирать аптечку заранее.
- Всё жидкое — в багаж.
- Таблетки + жизненно важные препараты — в ручную кладь.

Проверьте сроки действия и покрытие страховки — особенно если планируете Китай, Шри-Ланку, Вьетнам.

А если не хотите вспоминать всё это в последний момент — доверьте подбор тура и заботу **мне @AlenaLimbina**

Желаю Вам счастливого и комфортного отдыха!

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

как это убрать?