



СКАНДИНАВИЯ

клиника внимательной медицины



# ЧЕК-ЛИСТ ЛЕКАРСТВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ОТПУСК



**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** – берите с запасом лекарства, которые вы принимаете регулярно.



**ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА** (например, ибuproфен или парацетамол).



**АНТИГИСТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ**, которые помогают при аллергии.

Препараты первого поколения вызывают сонливость, поэтому их не стоит брать.



**СРЕДСТВА ОТ ДИАРЕИ** (например, лоперамид) и **ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ВОДНО-ЭЛЕКТРОЛИТНОГО БАЛАНСА**, которые предотвратят обезвоживание.



**ЕСЛИ У ВАС БЫВАЕТ ИЗЖОГА ИЛИ БОЛИ В ЖИВОТЕ**, стоит взять с собой антацид, который снижает кислотность в желудке.



**АНТИСЕПТИК** для промывания раны (например, хлоргексидин или перекись водорода), а также **АНТИБАКТЕРИАЛЬНАЯ МАЗЬ**, которую можно использовать при царапинах или ожогах.



**СРЕДСТВА ОТ УКАЧИВАНИЯ**, если вы сталкиваетесь с такой проблемой в путешествиях.

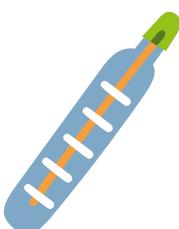


**АНТИСЕПТИКИ** (где содержится как минимум 60% спирта), чтобы протирать руки перед едой или после общественного транспорта.



**СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ** с защитой от UVB с SPF 15 и выше, а также обладающий защитой от UVA лучей.

Защитить от солнца также помогут головной убор и солнечные очки с защитой от ультрафиолетовых лучей (UV).



**СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ КОМАРОВ И КЛЕЩЕЙ** на основе ДЭТА или пикаридина.



**ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МАЛЯРИИ**, которые можно принимать во время путешествия.

Узнайте о том, насколько сильно она распространена в стране и районе вашего отдыха, а при высоком риске заражения – обсудите с врачом варианты препаратов и схемы их использования.



**ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР, ПЛАСТЫРИ, БИНТЫ, НОЖНИЦЫ И ПИНЦЕТ**.

Последний может пригодиться не только для удаления заноз, но и при извлечении клеща из под кожи.