

аптечка отпускника

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Кишечные расстройства, отравления

Активированный уголь, средства от диареи, спазмов, болей в животе, ферментные препараты и т. д.

Аллергия, укусы насекомых

Средства местного (крем, гель) и системного (таблетки) действия

ОРВИ, грипп, ринит, боль в горле, кашель

Противовирусные препараты (**кагоцел**), жаропонижающие таблетки или свечи, капли в нос, леденцы или спреи, содержащие антисептик и облегчающие боль в горле, отхаркивающие средства

Порезы, мозоли, ссадины

Набор бактерицидных пластырей, перекись водорода и/или хлоргексидин, вата, бинт

Солнечные ожоги

Мази и спрей с пантенолом

Растяжения, боли в суставах, вывихи

Мази и кремы с противовоспалительными компонентами, эластичные бинты

Головная и зубная боль

Обезболивающие средства и спазмолитики

Хронические заболевания

Средства для профилактики или лечения на весь период отдыха

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Средство от укачивания

Антисептическое средство для безводной обработки рук

Прочее

10 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ОТДЫХА

1. Не пейте водопроводную воду.
2. В ресторане требуйте, чтобы бутылки с водой открывали при вас.
3. Не употребляйте напитки со льдом (он может быть сделан из водопроводной воды).
4. Пейте больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания организма.
5. Не покупайте пищу в придорожных ресторанах и лавках/киосках.
6. Посещайте рестораны при отелях или на центральных улицах города.
7. Принимайте только термически обработанную пищу. Особую опасность представляют сырое мясо, рыба, колбаса, морепродукты, молочные продукты.
8. Тщательно мойте овощи и фрукты, предпочтительно бутилированной или кипяченой водой. Еще лучше – очищайте их от кожуры.
9. Для гигиены полости рта используйте только питьевую воду.
10. Каждый раз перед приемом пищи и после посещения санузла мойте руки или обрабатывайте их антисептическим средством для безводной обработки рук.

