

# Аптечка для отпуска

Дарья Мазеина

• страна советов

Настала наконец долгожданная пора летних отпусков и каникул. Чтобы всяческие недомогания не омрачили долгожданный отдых, нужно заранее запастись необходимыми медикаментами.



Есть такая поговорка: берите с собой не то, что может потребоваться, а то, без чего вы не можете обойтись. Совет очень мудрый, но что касается лекарств, то здесь всё же лучше перестраховаться, чтобы в случае чего не хвататься за голову, пытаясь найти какой-нибудь препарат в иностранной аптеке.

В первую очередь складываем в дорожную аптечку средства для решения проблем с желудочно-кишечным трактом. По словам работников аптек, именно эти препараты чаще всего спрашивают покупатели, отправляющиеся в отпуск.

«Очень часто у отдыхающих случаются расстройства желудка после незнакомого блюда или просто от другой воды. В этой ситуации пригодятся абсорбенты, препараты, корректирующие водно-солевой обмен, нормализующие микрофлору, — рассказывает провизор аптеки «Планета здоровья» Елена Балахонова. — В идеале хорошо положить в аптечку ферментные средства, улучшающие процессы

пищеварения, и что-нибудь от изжоги».

Следующие по популярности препараты для дорожной аптечки — средства от аллергии. Она может настичь внезапно даже тех, кто никогда не сталкивался с её проявлением. Пыльца цветов, блюда из экзотических продуктов — всё это может спровоцировать чихания, высapsulation и почёсывания. Не надо забывать и о насекомых, укус которых тоже может вызвать реакцию организма. «Даже тем, кто не страдает хронической аллергией, необходимо взять с собой антигистаминные препараты. Сейчас выбор их огромен. Нужно просто выбрать препарат, наиболее подходящий именно вам», — советует Елена Балахонова.

Перепады температуры воздуха и воды, кондионеры, сквозняки, мороженое и ледяные коктейли — всё это может привести к такому, казалось бы, совсем не летнему заболеванию, как простуда. Именно поэтому жаропонижающие препараты, средства от кашля, боли в горле и от насморка будут совсем не лишними в вашей

аптечке. Не помешает взять в дорогу и градусник, чтобы точно знать, какая у вас температура.

Головная, зубная, мышечная боль также может застать врасплох где угодно, а потому противовоспалительные и болеутоляющие средства являются также первоочередными в аптечке отпуска.

Любой, даже самый потрясающий, отдых может омрачить печально известный синдром укачивания, чаще романтично называемый морской или воздушной болезнью. Народные целители предлагают принимать при укачивании такие средства, как мятный чай, лимоны, холодные тушёные томаты. А вот в аптечку лучше положить препараты, содержащие в своём составе метоклопрамид.

В аптечке также обязательно должны быть препараты для сердца. Жаркая погода особо опасна для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Так что возьмите что-нибудь от боли в сердце: валидол, нитроглицерин, валокордин или корвалол. Даже если лекарства вам не пригодятся, возможно, они понадобятся, если плохо станет кому-то из окружающих.

Заранее купите средство от ожогов. В первые дни отпуска особенно велик риск обгореть на солнце. Чтобы облегчить мучения, убрать красный оттенок кожи и свести к минимуму вред для организма, используйте средство от ожогов, как только почувствуете, что кожа обгорела.

Не лишним будет уложить в аптечку и медикаменты для оказания первой помощи при ссадинах, порезах и ранах. Пузырёк йода или зелёные, бинт, перекись водорода, лейкопластырь — всё это может пригодиться.

Для опытных отпускников сбор дорожной аптечки — обычное дело. Здесь всё зависит от направления путешествия. «Содержимое моей дорожной аптечки зависит от того, куда я еду. Например, если на отдыхе предполагается какой-нибудь экстрим (катание на байках, велосипедах, квадроциклах), тогда в первую очередь складываю лейкопластырь, зелёные, бинты, — рассказывает путешественница с большим опытом Ирина. — Также в путешествии не обойтись без лекарств от расстройства желудка, что особенно актуально для стран, где пища сильно отличается от нашей. Обязательно беру что-нибудь от головной боли, от горла».

Практика показывает, что стандартные лекарства для личного употребления в разумных количествах не вызывают вопросов у таможенников. В случаях хронических болезней и постоянного приема сильнодействующих препаратов следует заранее выяснить правила провоза того или иного лекарства. Информацию о запретах, действующих в конкретной стране, вам должны предоставить в турфирме. Но надёжнее обратиться за справкой в консульство страны, в которую вы собираетесь ехать.

## Набор путешественника:

- + желудочно-кишечные препараты;
- + средства для обработки ран и ссадин;
- + влажные бактерицидные салфетки для рук;
- + антигистаминные препараты;
- + препараты для сердца;
- + обезболивающие препараты;
- + средство от укачивания;
- + средство от ожогов.



## АПТЕЧКА ОТПУСКНИКА

Что же необходимо иметь в аптечке для того, чтобы при необходимости правильно обработать рану? Правила ухода за ранами очень простые: после обработки раны антисептиком необходимо наложить антисептическую повязку, затем стерильную впитывающую повязку и надежно зафиксировать бинтом или пластырем.



**Космопор Антибактериал** — Стерильная самоклеящаяся серебросодержащая впитывающая повязка для ухода за ранами. Обеспечивает надежную защиту от раневой инфекции.



**Космопор Е** — Стерильная самоклеящаяся впитывающая повязка для ухода за небольшими поверхностными ранами, а также для фиксации раневых повязок.



**Космос** — пластыри на все случаи жизни. Отлично держатся на коже. Воздухопроницаемые. Не оставляют следов на коже после удаления.



**Пеха-хафт** — самоклеящийся бинт. Фиксируется простым прижатием. Не сковывает движений, не сползает. Экономичный расход бинта. Удобен для фиксации в области суставов.



**Стерилпум** — спиртовой антисептик для безводной обработки рук в любых ситуациях.

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-505-12-12

www.перевязка-рана.рф

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ЖЕЛАЮЩИХ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ В ОБЛАСТИ ЖИВОТА

Экстракты редких лекарственных трав, входящие в состав капсул «САРИКА», способствуют улучшению микроциркуляции организма, выведению токсинов, уменьшению жировых отложений непосредственно в области живота и талии, не влияя на форму и объем женской груди. Семи дней приема капсул «САРИКА» достаточно для того, чтобы Вы ощутили результат! А через 25 дней приема капсул «САРИКА» Ваш живот станет заметно меньше!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ПО ТЕЛ.:  
**(342) 243-15-94**

Бесплатная «горячая линия»: 8-800-555-00-96/69



ГР № RU.77.99.11.003.Е.009571.03.11 от 05.03.2011 г. РЕКЛАМА  
000 «Мир трав» (127083, Москва, ул. Верхняя Масловка, д. 28, корп. 2, ОГРН 1127746192056)  
БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## • что нового?

## Начинается выдача путёвок в детсады

В районных отделах образования Перми с 3 июня будут размещены списки детей, которым предоставлены места в дошкольных учреждениях. Аналогичную информацию можно будет найти на сайте [www.permsad.permedu.ru](http://www.permsad.permedu.ru) в «личном кабинете» родителя.

Как сообщили в городском департаменте образования, в первую очередь места в детсадах предоставляются детям старшего дошкольного возраста и детям граждан, имеющим льготы на получение мест в детсадах.

С 3 по 30 июня в отделах образования районов будет проходить выдача путёвок. При получении путёвки необходимо представить следующие документы:

- свидетельство о рождении ребёнка;
- документ, удостоверяющий личность родителя (законного представителя);
- документ, подтверждающий право внеочередного и первоочередного предоставления места в муниципальном образовательном учреждении (при наличии льготы).

Если родители не имеют возможности получить путёвку в указанный срок, необходимо до 17 июня 2013 года известить о причине специалиста по вопросам дошкольного образования своего района и написать заявление о переносе срока.

В случае отказа от выделенного места в детсаду или неявки родителей (законных представителей) за путёвкой в указанный период, невостребованные места предоставляются другим детям, включённым в регистр.

В течение июля текущего года осуществляется выдача путёвок на невостребованные (высвободившиеся) места, а также родителям (законным представителям), у которых был перенесён срок выдачи путёвки по уважительной причине на основании личного заявления.

С августа и в течение года предоставление мест осуществляется при наличии свободных мест.

За дополнительной информацией необходимо обратиться в отделы образования районов:

- Дзержинский район:  
ул. Ленина, 85, к. 49, тел. 246-60-26;
- Индустриальный район:  
ул. Мира, 15, к. 606, тел. 227-88-99;
- Кировский район:  
ул. Закамская, 26, к. 17, тел. 283-32-27;
- Ленинский район:  
ул. Пермская, 82, к. 24, тел. 212-94-62;
- Мотовилихинский район:  
ул. Уральская, 36, к. 117, тел. 260-14-15;
- Орджоникидзевский район:  
ул. Бушмакина, 26а, тел. 284-69-77;
- Свердловский район:  
Комсомольский пр., 77, к. 5, тел. 241-03-81.

Анна Романова