

## Urlaubsapotheke für Kinder

### Allgemeine Hinweise:

- Zäpfchen können bei hohem Temperaturen schmelzen! Ggf. besser auf Säfte oder Tropfen ausweichen
- Verfalldatum der Medikamente vor der Reise kontrollieren
- Lagerung der Medikamente: geschützt, trocken und kühl (z.B. in Alufolie)
- Wegen der Gefahr der Unterkühlung im Gepäckraum des Flugzeuges Medikamente ins Handgepäck
- Homöopathische Medikamente nicht Röntgenstrahlen aussetzen
- Nasenspray bei Schnupfen unbedingt sofort greifbar im Flugzeug (Druckausgleich)
- Zum Druckausgleich in der Flugzeugkabine dienlich sind ein Strohhalm zum Trinken und ein Luftballon zum Aufblasen (Unterdruck / Überdruck)
- Auf Hautschutz achten: Gesicht LSF 50, Körper LSF 30, langärmelige Kleidung auch für den Strand
- Ggf. auch einen Badeanzug der Lang ist
- Mückenschutz: Lange Kleidung in der Dämmerung, Moskitonetze für das Bett, Repellent für die Kleidung, Creme oder Spray für die Haut (Achtung Schleimhäute)

### Medikamente:

- Durchfall: Normolytoral / Bioflorin / Immodium (weniger bei Kindern)
  - Erbrechen: Itinerol B6, Motilium, Trawell-Kaugummi ab 4 Jahren
  - Husten: Makatussin(ab 4J), Prospanex, Paracodin(ab 4J), Calmerphan/Bexin(ab 2J)
  - Schnupfen: Meersalztropfen / Nasivin
  - Fieber: Ibuprofen / Paracetamol
  - Schmerzen: Ibuprofen / Paracetamol / Novalgin / Diclofenac
- 
- Flüssigkeit zum desinfizieren (mit / ohne Alkohol)
  - Antiseptische Creme
  - Verbände und Pflaster
  - Zellstoff zum reinigen
  - Schere und etwas zum Fixieren von Verbänden
  - Fieberthermometer

## **Das richtige Verhalten bei Verletzungen:**

### Quallen:

1. Ruhe bewahren
2. Sofort aus dem Wasser raus
3. Spülen mit Salzwasser
4. Nicht rubbeln
5. Rasierschaum aufsprühen und trocknen lassen
6. Mit EC-Karte Kaum und Nesselkapseln entfernen
7. Kühlen

Seeigel-Stachel: Entfernen Sie den oder die Stachel mit der Splitterpinzette. Desinfizieren Sie die Stichwunde, z. B. mit Octenisept®. Hat sich eine Entzündung entwickelt oder konnten Sie den Stachel nicht entfernen, gehen Sie bitte zum Arzt. Unterstützend können Sie täglich ein Fußbad aus einem Teil warmem Wasser und einem Teil Essig machen (Dauer: fünf bis zehn Minuten).

Sonnenbrand: Bitte gehen Sie zum Arzt, wenn Ihr Kind Fieber bekommt, und behandeln Sie nur selbst, wenn die Haut nicht offen ist! Legen Sie frische Gurkenscheiben auf oder tragen Sie kühl-schrankkalten Quark (nicht bei Milchallergie!) messerrückendick auf. Auch Obstessig (Verdünnung wie für Essigstrümpfe) lindert die Beschwerden.