



Рекомендуем перед поездкой сформировать «Аптечку туриста».

В этом случае во время путешествия Вы сможете оказать себе оперативную помощь при легких недомоганиях. Вам не придется в незнакомой стране тратить время на поиски пунктов продажи лекарственных средств, и решать проблему, как растолковать продавцу название лекарства, которое в его стране носит совсем другое название.

При формировании аптечки в первую очередь пользуйтесь рекомендациями Вашего лечащего врача (если такие имеются). Отбирайте в аптечку медикаменты только с действующим сроком годности, в заводской упаковке и с прилагаемой инструкцией.

Рекомендуем иметь лекарственные средства, желательно те, которые Вы уже применяли для следующих возможных обстоятельств:

- **Жаропонижающие:** Аспирин, Амидопирин, Парацетамол.
- **При головной боли:** Пенталгин, Темпалгин, Анальгин, Цитрамон.
- **Болеутоляющие:** Солпадеин, Спазган, Баралгин.
- **При болезни органов дыхания:** Фарингосепт, Бромгексин, Коделак; капли в нос Пиносол, Глазолин.
- **При расстройстве желудка:** Активированный уголь, Левомецетин, Фестал, Мезим-форте, Смекта, Имодиум.
- **В случае аллергии:** Супрастин, Тавегил, Кларитин.
- **Сердечно-сосудистые средства:** Валокордин, Корвалол, Валидол.

- **Успокаивающие средства:** настой Валерианы или Пустырника, Новопассит.
- **Антисептики наружного действия:** Йод, Зеленка, Перекись водорода, Мирамистин.
- **Средства, применяемые при поражении глаз и ушей:** Альбуцид, Софрадекс.
- **Средства для снятия усталости и отечности ног:** Троксевазин гель, Гирудовен.
- **От «морской болезни» и укачивания в транспорте:** бонин, авиаморе.
- **Солнцезащитные кремы и средства по уходу за кожей** после пребывания на солнце.
- **При солнечных ожогах и кожных аллергических реакциях на солнце:** Пантенол-спрей, Тавегил.
- **Перевязочный материал:** водонепроницаемый лейкопластырь, бинт, ватные шарики.
- **Средства от укусов насекомых.**
- **Термометр** (не ртутный).
- **Небольшие ножницы, пинцет** (Данные инструменты перевозить в ручной клади при авиаперелете нельзя).