

## CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

Was gehört in die kindgerechte Reiseapotheke?

### Medikamente gegen

- Erkältung (Nasenspray/-Tropfen z.B. Otriven)
- Fieber/Schmerzen (Wirkstoff Paracetamol, Ibuprofen) > Fieberthermometer einpacken!
- Halsschmerzen (Ipalat, Lemocin)
- Ohrenschmerzen (Nasenspray/-Tropfen, Ibuprofen)
- Durchfall/Erbrechen (Oralpädon/Tiorfan/Vomexsirup > gewichtsabhängige Dosierung beachten, verursacht Schläfrigkeit!)
- Verstopfung (Babylax, Movicol junior, Glycerinzäpfchen)
- Wunder Po (Mirfulan)
- Mückenstiche (Fenistilhydrocortison-Salbe)
- sofern vorhanden eigene Dauermedikation (Bedarfsmedikation Asthma/Pseudokrapp/Krampfanfälle)

### Erste-Hilfe bei Verletzung

- Verbandsmaterial (Mullbinden, Elastikbinden, sterile Kompressen, Einmalhandschuhe)
- Wunddesinfektion (Octenisept)
- Verbrennungen (sterile Tücher, Schmerzmittel)
- Splitterpinzette (auch zur Zeckenentfernung)
- Pflaster
- Wund- und Heilsalbe (Dexpanthenolsalbe)

### Sonnen- und Insektenschutz

- Wasserfeste Creme mit hohem UV-A und UV-B Lichtschutzfaktor (LSD 20 oder höher)
- Textilsonnenschutz, Sonnenhut (mit Nackenschutz bei Babys)
- Zeitlicher Sonnenschutz, Mittagssonne (zwischen 12 – 15 Uhr) meiden
- lange Kleidung
- Netz (Fenster/Türen bzw. übers Bett)
- mückenabweisendes Hautmittel

### ACHTUNG

- Alle Medikamente sind gewichtsadaptiert zu geben!
- Die genannten Medikamente sind nicht verordnungsfähig und ersetzen bei Beschwerden nicht den Arztbesuch!
- Ggf. auf Anraten des Arztes zusätzlich antiallergische und antibiotische Medikamente mitnehmen.
- Eine Reiseberatung beim Arzt ist keine Kassenleistung.
- Wichtig: zuhause Impfstatus checken und ggf. rechtzeitig auffrischen!
- Im Vorfeld erkundigen, wo im Notfall das nächste Krankenhaus und /oder ein Arzt ist, mit dem Sie sich verständigen können.

**Gute Reise!** wünscht Ihnen das Team von Kinder- und Jugendmedizin Gilching