

Διακοπές και παιδιά: Τι πρέπει να έχει το φαρμακείο των διακοπών;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[90787576d7c07b8c9649db42d871be25_L](#)

Διακοπές και παιδιά: Τι πρέπει να έχει το φαρμακείο των διακοπών; Συμβουλεύει η παιδίατρος του Mothersblog

Το καλοκαίρι είναι η εποχή των διακοπών με τα παιδιά. Αυτό σημαίνει πως για αρκετό χρονικό διάστημα μπορεί η οικογένεια να βρίσκεται σε μέρος αρκετά απομακρυσμένο από Κέντρο Υγείας ή Νοσοκομείο.

Συνεπώς πρέπει να έχουν οι γονείς μαζί τους όλα όσα μπορεί να τους χρειαστούν για πρώτες βοήθειες στα απρόοπτα συμβάματα των καλοκαιρινών διακοπών. Για διακοπές χωρίς δυσάρεστες εκπλήξεις πρέπει να έχουμε μαζί μας ό,τι μπορεί να μας χρειαστεί σε περίπτωση τραυματισμού, διαστρέμματος, τσιμπημάτων από έντομα, ηλιακών εγκαυμάτων, ακόμα και απλού πονοκεφάλου.

Από το φαρμακείο των διακοπών λοιπόν δεν θα πρέπει να λείπουν τα παρακάτω:

- Οινόπνευμα καθαρό λευκό
- Αντισηπτικά μαντηλάκια (για τον καθαρισμό μικροτραυματισμών αλλά και των χεριών μας μετά την παραλία)
- Οξυζενέ και ιώδιο
- Ψαλίδι και τσιμπιδάκι.
- Ένα μπουκάλι φυσιολογικό ορό
- Γάζες
- Τσιρότα σε διάφορα μεγέθη
- Ελαστικό επίδεσμο που θα βοηθήσει σε περίπτωση διαστρέμματος ή κάκωσης. —
- Εντομοαπωθητικό
- Παγοκύστες
- Αντηλιακό με μεγάλο δείκτη προστασίας κατάλληλο για παιδιά
- Αμμωνία σε στικ ή διάλυμα (για τσιμπήματα από σφήκες, τσούχτρες κτλ)
- Αντισταμινική αλοιφή ή τζελ για τα τσιμπήματα.
- Μία αντιφλεγμονώδη αλοιφή.
- Τοπική αλοιφή με κορτικοστεροειδη για τα δερματικά εξανθήματα ή τα ηλιακά εγκαύματα.
- Τοπική αντιβιοτική αλοιφή που αποτρέπει τυχόν λοιμώξεις σε μικρές πληγές και εκδορές.
- Ένα απλό αντιπυρετικό - αναλγητικό φάρμακο, για την περίπτωση που κάποιο μέλος της οικογένειας παρουσιάσει πυρετό ή πόνο (παρακεταμόλη).

- Θερμόμετρο
- Αντιβιοτικό ευρέος φάσματος (που θα χορηγηθεί αν χρειαστεί κατόπιν συμβουλής του παιδίατρου)
- Κολλύρια (απλά καθαριστικά και με αντιβιοτικό σε περίπτωση επιπεφυκίτιδας και μολύνσεων του ματιού)
- Σταγόνες για την μύτη
- Το βιβλιάριο υγείας του παιδιού
- Αν το παιδί υποφέρει από αλλεργία ή άσθμα ή άλλη πάθηση πρέπει να έχουμε τα φάρμακα που μας έχει χορηγήσει ο παιδίατρος σε επαρκείς ποσότητες για όλες τις ημέρες της διαμονής μας. (βρογχοδιασταλτικά και σετ αναφυλαξίας με αδρεναλίνη)
- Σε παιδιά με χρόνια νοσήματα τα απαραίτητα φάρμακα που έχει χορηγήσει ο θεράπων παιδίατρος του παιδιού

Τα απαραίτητα τηλέφωνα που θα πρέπει να περιέχει η ατζέντα μας

- Το τηλέφωνο του νοσοκομείου ή του Κέντρου Υγείας, του τόπου όπου θα διαμένουμε,
- Το τηλέφωνο του Αγροτικού Ιατρείου,
- Το τηλέφωνο του πλησιέστερου φαρμακείου,
- Το τηλέφωνο για την αναζήτηση ταξί, σε περίπτωση επείγουσας μεταφοράς, αν δεν διαθέτουμε δικό μας μεταφορικό μέσο,
- Τον αριθμό του Κέντρου Δηλητηριάσεων, που εδρεύει στην Αθήνα, αλλά είναι σε θέση να μας δώσει κατάλληλες τηλεφωνικές συμβουλές, σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης: 210-7793777.

Τέλος, να θυμηθούμε να γράψουμε όλα τα τηλέφωνα του οικογενειακού μας γιατρού - παιδίατρου (κινητό, διακοπών κλπ) έτσι ώστε να επικοινωνήσουμε μαζί του, όποτε αυτό κριθεί απαραίτητο.

Θα χαρώ να απαντήσω σε οποιαδήποτε απορία σας [εδώ](#)

Δρ.Μαριαλένα Κυριακάκου

www.kyriakakou.gr

[inkedin.com/in/kyriakakou](https://www.linkedin.com/in/kyriakakou)

marialenakyriakakou@gmail.com

Πηγή: mothersblog.gr