



АПТЕЧКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Дорога непредсказуема — пусть в твоём багаже всегда будет место для здоровья. Собираясь в путешествие, не забудь взять в дорогу аптечку и проверить её содержимое.



В аптечке обязательно должны быть:

- Обезболивающие
- Жаропонижающие
- Противовирусные
- Средства от аллергии
- Бактерицидные пластыри
- Перекись водорода
- Йод
- Нашатырный спирт
- Стерильные и нестерильные бинты
- Салфетки, в т. ч. влажные



Тем, кто едет к морю:

- Солнцезащитные средства
- Средства от ожогов
- Препараты от симптомов морской болезни



Тем, кто идёт в горы:

- Жгуты
- Эластичные бинты



Тем, кто едет в лес:

- Средства от насекомых



Если есть хронические заболевания, возьмите достаточный для непрерывного приёма запас прописанных врачом медикаментов.

**Лучше собирать аптечку с родителями или старшими — так ты точно ничего не забудешь и возьмёшь только то, что действительно можно использовать!
Не бери лекарства без разрешения взрослых!**