



Ab in den Urlaub



Besprechen Sie vor der Reise mit uns, ob spezifische Vorbereitungen notwendig sind (z.B. Reiseimpfungen).
Zu Reiseimpfungen finden Sie auch unter www.fitfor-travel.de nützliche Informationen.

Je nach Reiseland können wichtige Empfehlungen sinnvoll sein, z.B.

- Wasser und Milch gut abkochen
- Offene Getränke meiden
- Obst und Gemüse immer schälen, nicht offen kaufen (Cook it, Peel it OR FORGET IT)
- Muscheln vermeiden
- Fleisch immer durchgegart verspeisen
- Keine Eiswürfel
- Kein offenes Speiseeis

Unsere Empfehlung für Ihre Reisapotheke:

- Fieberthermometer
 - Pflaster, Verbandmaterial (Mull, elastische Binde)
 - Desinfektionsmittel (z.B. Octenisept)
 - Augenbrauenpinzette (z.B. zur Zecken- oder Splitterentfernung)
 - Paracetamol Zäpfchen (75mg-500mg je nach Gewicht und Alter) bzw. Saft für heiße Länder bevorzugen
 - Ibuprofen Zäpfchen (60mg bis 400mg je nach Gewicht und Alter) bzw. Saft für heiße Länder bevorzugen
 - Mosquitoabwehrlotion für Kinder (z.B. Autan)
 - Gel gegen Insektenstiche (z.B. Systral Creme 20g)
 - Abschwellendes Schnupfenmittel (z.B. Otriven 0,025%/0,05%/0,1% je nach Alter)
 - Mittel gegen Durchfall (Oralpädon 240 Beutel)
 - Mittel gegen Übelkeit/Erbrechen (z.B. Vomex) : streng nach Packungsbeilage geben!
 - Salbe zur Wundbehandlung (z.B. Panthenolcreme)
 - Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 30
- ➔ **Stärkere Sonne meiden! Vor allem kleinere Kinder!**

Bei folgenden Symptomen ist im Urlaub ein Arztbesuch angebracht:

- Bei Wesensveränderungen des Kindes
 - Bei anhaltendem Fieber und Durchfall über 2 Tage
 - Bei Sensibilitäts- / Empfindungsstörungen
 - Bei zunehmenden, eitrigen Wunden
 - Nach Tierbissen
 - Durchfall mit Blutbeimengung
- ➔ Im Zweifel lieber Vorstellung beim Arzt!

Einen schönen Urlaub wünscht Ihnen das gesamte Team Ihrer
Kinder- und Jugendarztpraxis



Dr. med. Seiler, Dr. med. Pletl-Maar, Dr. med. Graf Neumühle 2, 91056 Erlangen