**PODRÓŻE Z DZIECKIEM**

**PRZED PODRÓŻĄ**

- Jeśli dziecko choruje przewlekle, zapisz choroby oraz przyjmowane stale leki (nazwa i dawkowanie).

- Sprawdź, czy masz wystarczającą ilość leków.

- Zweryfikuj wykonane obowiązkowe szczepienia ochronne.

- Omów z lekarzem możliwość szczepień zalecanych.

- W niektórych krajach wymagane jest szczepienie przeciw żółtej gorączce.

- Więcej informacji o szczepieniach uzyskasz np. na stronach:

\* szczepienia.pzh.gov.pl

\* mp.pl

- W przypadku podróży zagranicznych uzyskaj kartę EKUZ (więcej informacji: pacjent.gov.pl/ekuz).

- Zdecyduj o wykupieniu dodatkowego ubezpieczenia na czas podróży.

- Przygotuj listę punktów pomocy medycznej oraz numerów telefonów alarmowych w miejscu docelowym.

- W przypadku podróży do krajów tropikalnych wskazana konsultacja w poradni medycyny podróży najlepiej na 6-8 tygodni przed wyjazdem. Do poradni nie jest wymagane skierowanie.

**APTECZKA**

- leki, które dziecko przyjmuje stale w oryginalnych opakowaniach

- leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe: paracetamol, ibuprofen

- leki przeciwalergiczne

- **!** adrenalina (jeśli w przeszłości wystąpiła reakcja anafilaktyczna)

- płyn do dezynfekcji rąk

- środek do dezynfekcji ran

- krem z filtrem SPF

- doustne płyny nawadniające

- probiotyk

- plastry

- gaziki

- bandaż dziany, bandaż elastyczny

- nożyczki

- narzędzie do usuwania kleszczy (np. pęseta / specjalna pompka)

- repelenty

- nawilżające krople do oczu / sól fizjologiczna

- możesz zabrać koc termiczny

**TRANSPORT**

PODRÓŻ SAMOCHODEM

- Pamiętaj o odpowiednim nawadnianiu dziecka.

- Zaplanuj przerwy w podróży.

- Gdy fotelik dziecka jest umiejscowiony na przednim siedzeniu tyłem do kierunku jazdy, poduszki powietrzne nie mogą być aktywne.

- Unikaj znacznych różnic temperatur pomiędzy otoczeniem a powietrzem w samochodzie.

- Zadbaj o oczyszczenie klimatyzacji, wymianę filtrów powietrza w samochodzie.

PODRÓŻ SAMOLOTEM

- W związku ze zmianą ciśnienia w czasie startu lub lądowania możliwe jest wystąpienie dolegliwości bólowych uszu. Niemowlę nakarm w czasie startu i lądowania. Starszemu dziecku można podać cukierka do ssania lub gumę do żucia. U dzieci z przerostem migdałków możliwe podanie sterydu donosowo przed lotem.

- Unikaj kontaktu ze współpasażerami (ryzyko infekcji w samolocie jest wysokie).

CHOROBA LOKOMOCYJNA – działania prewencyjne

- wybierz najbardziej statyczne miejsce w środku transportu (np. przednie siedzenie w samochodzie; w środkowej części pokładu promu; przy oknie, na wysokości skrzydła w samolocie)

- unikaj ciężkostrawnych posiłków, słodyczy i napojów gazowanych

- zachęć dziecko do fiksowania wzroku na stałym punkcie

- zapewnij dostęp do świeżego powietrza

- rób postoje

- aromaterapia (imbir, mięta)

- unikaj czytania, patrzenia na ekran czy przemieszczające się obiekty za oknem

- skonsultuj z lekarzem możliwość podania leków

**OCHRONA PRZED SŁOŃCEM**

- odzież lekka, przewiewna, w jasnych kolorach, z naturalnych materiałów

- kapelusz z szerokim rondem

- okulary przeciwsłoneczne

- nie przebywaj na zewnątrz w okresie najsilniejszego nasłonecznienia

- stosuj kremy z filtrem SPF (minimum 30 SPF) od 6. miesiąca życia

 \* co 2-3 godziny

 \* po każdej kąpieli, po wytarciu ręcznikiem

 \* po intensywnym spoceniu

- niemowlętom do 6. miesiąca życia zapewnij zacienione miejsce

**OCHRONA STÓP**

- Nad morzem załóż dziecku specjalne obuwie ochronne (ryzyko skaleczenia, oparzenia).

- W górach obuwie stabilizujące staw skokowy.

**KONTAKT ZE ZWIERZĘTAMI**

KOTY, PSY, MAŁPY

- Unikaj bezpośredniego kontaktu z obcym zwierzęciem.

- W razie ugryzienia:

\* ranę przemyj obficie wodą z mydłem

\* poszukaj punktu pomocy medycznej, np. SOR

(weryfikacja szczepienia przeciw tężcowi, kwalifikacja do szczepienia przeciw wściekliźnie, włączenie antybiotykoterapii, ocena konieczności szycia chirurgicznego)

KOMARY, KLESZCZE

- Odzież ochronna (długie rękawy).

- Moskitiery.

- Możliwość zaimpregnowania odzieży i moskitier permetryną.

- Repelenty na skórę: DEET, Ikarydyna 20%.

- Po spacerze w lesie / na łące dokładnie obejrzyj całą skórę.

- **W przypadku ukąszenia przez kleszcza:**

\* Jak najszybciej samodzielnie usuń kleszcza – np. pęsetą.

Chwyć kleszcza za głowę, możliwie jak najbliżej skóry; unikaj uciśnięcia tułowia. Wyciągnij kleszcza bez ruchów rotacyjnych, pociągnij prostopadle do skóry.

\* Kleszcza nie wolno wykręcać, wyciskać, przypalać, smarować.

\* Miejsce po ukłuciu przemyj środkiem dezynfekującym, umyj ręce.

\* Jeśli w skórze pozostanie duży fragment, spróbuj usunąć go pęsetą. Jeśli w skórze pozostanie część głowowa kleszcza – zdezynfekuj miejsce. Pozostawienie fragmentu kleszcza nie zwiększa ryzyka zakażenia, nie wymaga konsultacji chirurgicznej.

\* Pozostałości usuniętego kleszcza NIE oddawaj do badań.

\* Przez 30 dni obserwuj skórę pod kątem wystąpienia rumienia wędrującego (początkowo czerwonawa plamka lub grudka, powiększająca się - pierścieniowaty kształt z przejaśnieniem w środku, pozostaje w płaszczyźnie skóry, niebolesny i nieswędzący). Zmiany skórne w razie wątpliwości skonsultuj z lekarzem.

- Sprawdź czy miejsce, do którego się wybierasz, jest rejonem występowania malarii (np. cdc.gov). Opcje zastosowania leków przeciwmalarycznych należy skonsultować w poradni medycyny podróży.

MEDUZY

- Obuwie ochronne.

- W razie oparzenia: opłukać miejsce słoną wodą, pozostałe na skórze macki usunąć najlepiej pęsetą, zanurzyć oparzone miejsce w ciepłej wodzie / wykonać ciepły okład. Można podać leki przeciwbólowe, przeciwalergiczne.

- Przy poparzeniu w wodach tropikalnych - najpierw oparzone miejsce polać octem (zazwyczaj dostępny na plaży), potem słoną wodą.

- Uwaga na meduzy wywołujące ciężkie reakcje systemowe - najczęściej występują w morzach tropikalnych. Zweryfikuj oznaczenia na plaży.

**BIEGUNKA**

Jak uniknąć?

- Mycie / dezynfekcja dłoni.

- Picie napojów butelkowanych, wody przegotowanej / uzdatnionej.

- Spożywanie posiłków z pewnych źródeł, unikanie potraw z surowego mięsa / owoców morza i niepasteryzowanych produktów mlecznych; mycie warzyw i owoców w przegotowanej wodzie.

- Mycie twarzy, zębów w przegotowanej / uzdatnionej wodzie.

- Mycie smoczków, gryzaków w przegotowanej / uzdatnionej wodzie.

- Unikanie kąpieli w niechlorowanych basenach.

W przypadku wystąpienia biegunki:

- Nawadnianie obfite, ale małymi porcjami - doustne płyny nawadniające (tzw. "elektrolity") przygotowane w wodzie butelkowanej / przegotowanej / uzdatnionej.

- Podanie probiotyku.

- W razie  gorączki, obecności krwi w stolcu, trudności w nawadnianiu doustnym, apatii dziecka lub innych niepokojących objawów konieczna konsultacja lekarska.

Udanych podróży i samych wspaniałych wspomnień życzy zespół Przychodni Mickiewicza ☺