



## Ab in den Urlaub

Besprechen Sie gerne mit Ihrem Kinderarzt vor der Reise, ob spezifische Vorbereitungen notwendig sind (z.B. Reiseimpfungen) Zu Reiseimpfungen finden Sie auch unter [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-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, nicht vom Buffet
  - Cook it, Boil it, Peel it OR FORGET IT!
  - Vermeide Muscheln
- Fleisch immer durchgegart verspeisen
  - Keine Eiswürfel

## Mögliche Reiseapotheke erstellen

z.B.:

- Fieberthermometer
- Pflaster, Verbandmaterial
- Desinfektionsmittel (z.B. Octinisept)
- Augenbrauenpinzette (zur Zeckenentfernung)
- Paracetamol 75 mg bis 500 mg (je nach Gewicht/Alter)
- Ibuprofen 60 mg bis 400 mg (je nach Gewicht/Alter)
- Moskitoabwehrlotion für Kinder (z.B. Autan)
- Gel gegen Insektenstiche
- Abschwellendes Schnupfenmittel
- Mittel gegen Durchfall (z.B. Oraldäon)
- Mittel gegen Übelkeit (z.B. Vomex)
- Salbe zur Wundbehandlung (z.B. Panthenolcreme)
- Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 (z.B. Daylong)
- Sicherheitsnadeln

## Wann im Urlaub zum Arzt ???

Arztbesuch z.B. bei:

- Wesensveränderungen des Kindes
- Anhaltendem Fieber und Durchfall über 2 Tage
- Sensibilitäts- / Empfindungsstörungen
- Zunehmenden eitrigen Wunden
- Nach Tierbissen
- Durchfall mit Blutbeimengung
- Im Zweifel lieber ärztliche Vorstellung!



Wir wünschen einen erholsamen Urlaub  
Ihr Praxisteam Dr. Peisler