

Útípatika javaslat

1. Fájdalomcsillapító, lázcsillapító, izületi fájdalmak

- a. **gyerekeknek:** Panadol szirup, Nurofen szirup, Algoflex baby szirup
- b. **felnőtteknek:** Advil, Algoflex, Nurofen, Ketodex, Panadol, Kalmopyrin

2. Sérülések ellátása

- a. **sebfertőtlenítő oldat:** Betadine oldat (ha nincs jódot-érzékenység), Hidrogen-peroxid oldat (patkában lehet kapni 3%-os kész oldatot, vagy a Hyperol tablettából 3 fdb-ot kell feloldani 1 dl vízben)
- b. **hámosító, fertőtlenítő krémek:** fertőtlenítenek, sebbe kenhetők, hámosító anyagot tartalmaznak (Curosa gél, Bepanthen plus, Neogranormon Piros Családi krém)
- c. **sebhintőpor:** sebbe szórhatók, ha tiszta a seb (Tetran sebhintőpor)
- d. **kötszerek:** mull-lap a sebtisztításhoz, különböző méretű sebtapaszkok (Hansaplast, Cosmopor)

3. Fertőtlenítő oldatok/ gélek

- a. **nedves törölkendők:** egyesével csomagolt, kis helyen elférő lapok (Soft-zellin, Clarasept)
- b. **alkoholos gélek:** víz nélkül használható, csak a kézre kell kenni (Dettol)

4. Napozás utáni védelem

- a. leégés utáni készítmények (Panthenol hab, Irix spray- csípésekre is) vagy aloe tartalmú testápolók (Babé aloe gél, Naturland aloe gél)

5. Naptejek:

- a. magas faktorszámú naptejet érdemes használni. Reggel mindenféle képen kenjük be az egész testfelületet, mert az már védelem fog adni. Utána, ha tehetjük (strandon kötelezően) 2-3 óránként ismétljük meg! (Eucerin, Babe)

6. Utazási rosszullét

- a. B6-vitamin, Cocculine tableta (nem álmosít) Daedalon tableta (álmosítást okozhat)

7. Emésztési problémák

- a. **hasmenés esetén:** széntabletta (Cralex kapszula), bélfertőtlenítő (Bolus adsringens), külföldre utazók számára (Antinal)
- b. **gyerekeknek** Smecta por
- c. **bélflóra helyreállítók** (Normaflor extra, Lactiv, Floraliv, Protexin család)
- d. **Hashajtók:** kúpok, szirupok gyerekeknek és felnőtteknek (Glicerines kúp, Dulkolax, Duphalac szirup)
- e. **Gyomorsav:** vannak olyan készítmények, amik a meglévő gyomorsavat közömbösítik (Rennie, Tisacid, Acidogit) és vannak olyanok , amik a gyomorsav kialakulását csökkentik (Quamatel mini, Pantoloc Control, Acidwell)
- f. **Puffadásra:** Espumisan, Anaflat,
- g. **Görcsoldók:** No-spa, Algoflex M

8. Torokgyulladás/ megfázás

- a. **torokfertőtlenítő tabletták, oldatok** (Phologol oldat, Srepsils, Tantum verde, Doritricin)
- b. **allergia**: antihisztamin tabletták mindenféle képen tartsunk magunknál (Claritin, Cetirizin, Zilola, Allegra)

9. Gyulladáscsökkentő szemcsepp/ fülcsepp

- a. Visinne szemcsepp, Iridina szemcsepp, Ophylosa szemcsepp
- b. Dolorgit Med fülcsepp, Otipax fülcsepp, Aurecon fülcsepp

10. Csípések

- a. **antihisztamin tartalmú gélek**: Fensitil, Supraderm
- b. **mentol tartalmú gélek**: Novosil, Sósborszeszes gél

Jó nyaralást kíván a nyárra a Szentlélek Gyógyszertár!