

A child wearing a light blue dress and a pink hat is walking away from the camera on a sandy beach. In the background, the ocean is visible with several sailboats anchored. The sky is overcast. A large, light orange oval is superimposed over the middle of the image, containing the text.

Dětská lékárnička na dovolenou

Úrazy a odřenyiny

1. náplasti a obvazy:

- různé velikosti a tvary
- kloubní náplasti (čtvercové/obdélníkové)
- náplast na popáleniny
- Strip náplasti
- klasický obvaz a elastické obinadlo



2. nepálivou dezinfekci (nastříkejte ji na nekrvácující okolí rány):

- Neocide spray – od narození
- Octenisept kožní sprej – od narození
- Dettol 0,2 % sprej – od 1 roku
- Asept sprej – od 3 let



3. přípravky 2v1 = dezinfekce i krytí v jednom (po očištění odřenyiny vodou, můžete tyto přípravky aplikovat na celou plochu rány):

- Alfasilver - nemá věkové omezení, ale pro nečekané vnitřní užití výrobce uvádí použití od 3 let (aby ho děti neolizovaly)
- Akutol sprej – od 2 let (také pozor na olizování)



TIP: POZOR během letních měsíců tyto přípravky **nevystavujte přímému slunci**

4. HemaGel první pomoc



Průjem a zvracení

1. léky na průjem a zvracení:

- Tasectan Duo Kids – i mladší 2 let
- Smecta - od 2 let
- Imodium tvrdé tobolky – od 6 let



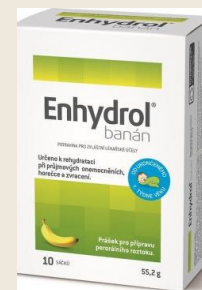
2. probiotika:

- Probio-Fix IMU – od 4 měsíců
- Enterol – od 1 měsíce (po poradě s lékařem)
- Walmark Biopron Laktobacily BabyBifi+ - od narození
- Walmark Biopron Kids+ - od 1 roku



3. rehydratační roztoky:

- Kulíšek – od ukončeného 1. týdne života
- Enhydrol banán - od ukončeného 1. týdne života
- Enhydrol Forte – od ukončeného 4. měsíce
- HIPP ORS 200 – od 4 měsíců



Kašel a rýma

1. léky na suchý kašel:

- Tussin - od 7 kg váhy (od 2 měsíců)
- Stoptussin - od 6 měsíců
- Sinecod kapky - od 1 roku (na doporučení lékaře)
- Levopront kapky/sirup – od 2 let
- Robitussin Junior – od 2 let
- Sinecod sirup – od 3 let



2. léky na vlhký kašel (nepoužívat u dětí mladších 2 let):

- Mucosolvan Junior – od 2 let (do 2 let po poradě s lékařem)
- Ambrobene sirup - od 2 let (do 2 let po poradě s lékařem)
- ACC sirup – od 2 let
- Erdomed 225 mg sáčky – od 12 let (nad 30 kg)

3. kapky do nosu + odsávačka hlenů:

- Nasivin Sensitive pro kojence 0,1 mg/ml – od narození
- Physiomer Baby (100 % mořská voda) – od 2 týdnů
- Physiomer Baby hypertonic – od 1 měsíce
- Otrivin 0,5 mg/ml – od 1 roku
- Olynth 0,5 mg/ml – od 2 let
- Sanorin 0,5% – od 3 let



Malé děti ještě **neumí efektivně vykašlat hlen**, který po podání **léků na vlhký kašel** může vzniknout – hleny děti polykají (mohou vyvolat zvracení), dochází k opakovanému kašli. Z tohoto důvodu se doporučují až od 2 let věku (někdy i později).

Alergická reakce

1. lokální antihistaminika:

- Fenistil gel - od 6 měsíců
- Dapis gel - od 1 roku
- Psilo-Balsam gel - od 2 let
- jiné gely na hmyzí štípnutí

tyto přípravky využijete např. po **štípnutí dítěte komárem**, nebo po **spadnutí do kopřiv**

2. celková antihistaminika:

- Fenistil kapky - od 1 měsíce
 - dávkování: 2 kapky na kilogram dítěte a ty rozdělit do 3 denních dávek
 - např. 9 kg dítě: $(2 \times 9):3 = 6$ kapek 3x denně
- Zyrtec kapky - od 2 let
- Zodac kapky - od 2 let
- u starších dětí můžete podat tablety: Zyrtec/Zodac/Xyzal/Analergin

tyto přípravky tlumí alergickou reakci – např. **potravinovou alergii, sluneční alergickou reakci, po píchnutí hmyzem**

TIP: noste s sebou i **malou lžičku**, abyste na ni mohli kapky lépe nakapat



Klíště

1. pomůcky na vyndání klíštěte:

- pinzeta/uchošťoura/karta
- dezinfekce

2. A jak klíště vyndat?

1. nandejte si **rukavice**
2. stříkněte na klíště **dezinfekci**
3. snažte se klíště např. pomocí **pinzety** odtrhnout od kůže (nevytáčet)
4. ránu po odstranění klíštěte **vydezinfikujte**
5. klíště **zlikvidujte** (ideálně spalte) a pravidelně **kontrolujte místo, kde bylo klíště přichycené**

TIP: proč se doporučuje klíště vyndat co nejdříve a co dělat, když po vyndání klíštěte v kůži zůstala kusadla? - poslechněte si náš **11. díl podcastu o klíšťatech**, kde se dozvíte plno zajímavých a užitečných informací

chráňte se před klíšťaty **vhodným oblečením** (dlouhé rukávy a nohavice, světlé barvy), **co nejméně se pohybujte ve vysoké trávě**, opakovaně **použijte repelent**, **pravidelně** dítě i sebe **kontrolujte**, **klíště co nejrychleji odstraňte!**



Teplota a bolest v krku

TIP: správné dávkování léků na horečku naleznete zde

1. léky na teplotu s obsahem ibuprofenu a paracetamolu (dávkování dle hmotnosti dítěte)

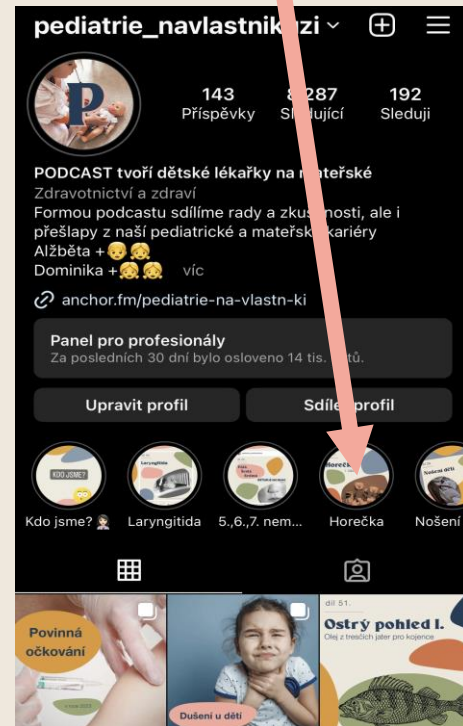
- čípky (POZOR ve **velkém horku** čípky měknou a nedají se zavést do zadečku dítěte)
- sirup
- tablety



2. teploměr

3. léky na bolest v krku:

- Tantum verde sprej 0,15 % - od 6 let
- Neo-Angin pastilky na bolest v krku (POZOR! děti již musí umět cucat bonbóny!)



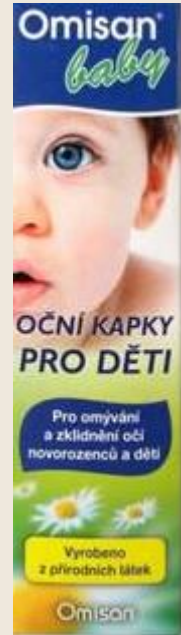
Kapky do očí a uší

1. kapky do očí (písek, hmyz, hlína, ...)

- OCUflash kapky – od narození
- Ophthamo-Septonex kapky – od narození
- Omisan Baby kapky - od narození
- fyziologický roztok

2. kapky do uší (nekapat preventivně)

- Burow kapky



Co by se ještě mohlo hodit

1. **Kinedryl tablety** - od 2 let, na delší cesty
2. **aktivní černé uhlí** – od 3 let
3. **nůžky**
4. **jehla** (např. na vyndání třísky)
5. **krytí ran** - mastný tyl, sterilní krytí tzv. sterilní čtverce
6. **papírové kapesníčky + vlhčené ubrousky**
7. **antibakteriální gel na ruce**
8. **repelent proti hmyzu** dle věku dítěte (Predator Repellent Junior – od 3 měsíců, Alpa repelent pro děti – od 1 roku)
9. **opalovací krém (SPF 50+) + tyčinka na rty**
10. **přípravky s panthenolem**
(v letních měsících na podráždění od slunce)



Na co nezapomenout?

- 1. kontrolujte pravidelně expirační dobu u léků**
 - prošlé léky vraťte do lékárny
- 2. zkontrolujte, zda Vaše děti nepovyrostly a neváží více kilogramů** – některé léky se u dětí dávkují na kilogram jejich hmotnosti a museli byste je vyměnit
- 3. nezapomeňte vzít s sebou léky, které děti pravidelně užívají**
- 4. noste s sebou raději i rukavice** – nikdy nevíte, zda se Vaše pomoc nebude hodit někomu jinému
- 5. nezapomeňte**, že některé léky, které v ČR seženete bez receptu, **v zahraničí bez receptu neseženete**
- 6. pozor při převozu lékárníčky v kufro auta** – dejte léky raději do spodní části tašky, aby nebyly příliš vystaveny slunci
- 7. až dorazíte do cílové destinace, uschovejte léky na bezpečné místo, aby na ně dítě nedosáhlo!!!**
- 8. ve státech EU je jednotné tísňové číslo: ☎ 112**
- 9. můžete se dopředu podívat, kde je od Vašeho ubytování nejbližší dětská pohotovost**