

## Список в аптечку на море чек-лист от врача терапевта

### **ОБЩИЙ СПИСОК:**

- бинты 5мх10см 2 шт; 5мх5см 1 шт.
- марлевые салфетки
- ватные тампоны
- пластырь бактерицидный
- перчатки одноразовые
- спиртовые салфетки
- антисептик для рук
- йод или зеленка (можно карандаш)
- хлоргексидин или перекись водорода
- энтеросгель или полисорб
- регидрон
- диосмектит
- цитрамон
- диклофенак гель
- найз в таблетках
- парацетамол
- супрастин
- фенистил гель
- солнцезащитный крем (SPF 30-50)
- декспантенол
- креон или микразим
- термометр
- репеленты

### **ЕСЛИ ОТДЫХ С ДЕТЬМИ, ТО ДОБАВИТЬ:**

- адиарин
- нурофен сироп
- капли фенистил
- отсасыватель слизи из носа (для грудничков)
- шприц-дозатор 5 мл

### **ПРОЧЕЕ:**

- номер врача, кому можно позвонить или написать для удаленной консультации
- страховой полис ОМС (на территории РФ) или ДМС в том числе для выезда за рубеж