



BODYFIT

Ik ga op reis en neem mee



- **ORS** Dit zorgt ervoor dat het vocht- en zoutgehalte van het lichaam op peil komt/blijft bij braken en diarree.
- **Diarreeremmers** (loperamide) Te gebruiken bij diarree zonder koorts of bloed /slijmbijmenging (niet geschikt voor jonge kinderen).
- **Insectenwerend middel** Vaak is DEET (diëthyltoluamide) toegevoegd; een stof die de geursensoren van de muggen in de war brengt. Voor kinderen jonger dan 2 jaar en zwangere vrouwen adviseren wij een concentratie DEET van maximaal 30%.
- **Behandeling na insecten- of kwallenbeet** Deze beten geven vaak jeukklachten. Kies voor een jeukstillend middel of een middel dat de huid plaatselijk verdooft.
- **Zonnebrandcrème** Neem een waterbestendige zonnebrandcrème mee met een hoge beschermingsfactor. Verzorg uw lippen met een beschermende lippenbalsem met UV-filter. Gebruik uw zonnebril en neem een after sun product mee.
- **Pijnstillers** Middelen tegen koorts en pijn, zoals paracetamol. Voor kinderen is er speciale kinderparacetamol (liever geen zetpillen i.v.m. de warmte).
 - **Onderzoek bij kinderen en jong volwassenen** wijst uit dat paracetamol, voordat de vaccinatie wordt gegeven, een lagere afweerreactie op het vaccin geeft. Paracetamol na vaccinatie is geen probleem.
- **Tekenpincet** Verblijft u veel in de natuur, neem dan een tekenpincet en de instructies voor het verwijderen van een teek mee.
- **EHBO artikelen** Een verbandset met pleisters, schaar en steriele gazen. Eventueel steri-strips voor snijwonden, zwachtels en veiligheidsspelden.
- **Ontsmettingsmiddel** Voor wondjes (bijvoorbeeld Betadine jodium). Elke huidaandoening, hoe klein ook (zoals insectenbeten of schaafwonden), moet zorgvuldig schoongemaakt en ontsmet worden.
- **Middel tegen lucht-, zee- en wagenziekte** (cyclizine of meclozine). Hier zijn tabletten voor te koop, overleg even met uw drogist. Neem het middel 1 à 2 uur voor vertrek in.
 - **Neem voldoende voorraad van uw eigen medicijnen mee en bewaar de bijsluiters en gebruiksaanwijzingen bij het medicijn. Verdeel uw medicijnen over verschillende koffers/tassen i.v.m. mogelijk zoekraken van bagagestukken.**