

Tytuł: Wakacyjny przewodnik zdrowotny. Odpowiedzi na pytania rodziców / Holiday health guide.
Q & A summary

Słowa kluczowe: DZIECI PIERWSZA POMOC PROFILAKTYKA APTECZKA PODRĘCZNA

Keywords: CHILDREN FIRST AID KIT PREVENTION TRAVELLING MEDICINE

Autorzy:

Maria Kotowska - Klinika Gastroenterologii i Żywienia Dzieci Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Piotr Albrecht

Streszczenie:

W artykule przedstawiono odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania przez rodziców, przed ich wyjazdem na letni urlop. Przypomniano w nim zasady postępowania w stanach zagrożenia życia (utrata świadomości, zatrzymanie krążenia i oddychania, wstrząs anafilaktyczny, ukąszenia przez owady błonkoskrzydłe, zadławienie), jak i sposoby udzielania pomocy w zwykle mniej groźnych sytuacjach, takich jak np. urazy twarzy, nosa, oka, złamania, krwotoki, ukąszenia przez owady, żmije, stłuczenia, otarcia, oparzenia słoneczne czy skaleczenia. Omówiono profilaktykę oparzeń słonecznych, ukąszeń i użądleń przez owady, zapobieganie chorobie lokomocyjnej oraz zatruciom pokarmowym, a także zasady ubierania dzieci oraz bezpiecznego stosowania klimatyzacji. Przypomniano także na co i kiedy warto się zaszczepić przed wyjazdem na urlop i co powinna zawierać podróżna apteczka.

Abstract:

This paper is a practical summary of Q&A raised by parents regarding proper preparation to the summer holiday to be spent with children. It recalls the rules of conduct in the life-threatening conditions (loss of consciousness, cardiac arrest and breathing, the anaphylactic shock, bites by insects, strangling), as well as provides advice how to help in less dangerous situations, like: minor injuries of the face, eye, nose, in fractures, bleeding, bites through insects, vipers, bruises, chafes, solar burns or cuts. The means of prevention of solar burns, bites and stinging by insects, travel-sickness and food poisonings were described as well as principles of proper dressing of children and safe applying of the air-conditioning. The need of vaccination was pointed out. In addition some hints were added regarding the content of a travel first aid kit.