

**Tytuł:** Wakacyjne zdrowie. Co radzić zatroskanym rodzicom? / Holiday health. What the worried parents should be advised?

**Słowa kluczowe:** pierwsza pomoc profilaktyka apteczka podręczna

**Keywords:** first aid prevention travelling medicine cabinet

**Autorzy:**

Piotr Albrecht

**Streszczenie:**

Artykuł przedstawia praktyczne porady, jakich najczęściej oczekują od lekarzy pierwszego kontaktu oraz pediatrów rodzice przed wyjazdem z dziećmi na urlop. Zawarto w nim przypomnienie zasad postępowania w stanach zagrożenia życia (utrata świadomości, zatrzymanie krążenia i oddychania, wstrząs anafilaktyczny, ukąszenia przez owady błonkoskrzydłe, zadławienie), jak i udzielania pomocy w zwykle mniej groźnych sytuacjach, takich jak np.: urazy twarzy, nosa, oka, nosa, złamania, krwotoki, ukąszenia przez owady, żmije, stłuczenia, otarcia, oparzenia słoneczne czy skaleczenia. Przedstawiono także 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:**

The article gives the general practitioners and pediatrician spractical advice how to instruct parents before the vacation trip with children. There were presented basic rules how to react in life-threatening conditions (the loss of consciousness, circulatory and breathing depression, the anaphylactic shock, strangling) as well asin usually less dangerous events like e.g. injuries of the face, eyes, nose, fractures, bleeding, bites by insects, vipers, bruises, chafes, solar burns or cuts. Prevention of solar burns, bites and stinging by insects, travel sickness and food poisonings were also introduced as well as the principles of dressing children and safe usage of the air-conditioning. Author reminds when the vaccination before the trip is necessary and what a travelling medicine cabinet should contain.