

Willkommen bei
envivas.puls!

Checkliste

Reiseapotheke für Kinder

Ihr Urlaub in (Reiseland): _____

Entspannt in den Urlaub dank guter Vorbereitung. Mit dieser Checkliste möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Sie entspannt in den Urlaub starten können. Beim Urlaub mit Kindern muss man an viele Dinge denken, auch die Reiseapotheke will durchdacht sein.

Die Envivas wünscht Ihnen schon einmal einen schönen Urlaub

- Termin beim Kinder-/Hausarzt vereinbaren (ein bis zwei Monate im Voraus)
- Mit dem Arzt diverse Fragen klären:
 - Müssen Impfungen aufgefrischt werden?
 - Ist eine Prophylaxe für landestypische Erkrankungen (z.B. Malaria) notwendig?
 - Gibt es Einfuhrbeschränkungen für Medikamente?
 - Sind Flüssigkeiten unter den Medikamenten, für die es bei Flugreisen eine Mengenbeschränkung gibt?
 - Ja. Die Mengenbeschränkung wird überschritten:
 - Bitte vom (Kinder-)Arzt eine schriftliche Bestätigung für die Medikamente ausstellen lassen.
 - Die Medikamente sind auf der Bestätigung namentlich aufgeführt.
 - Nein. Die Mengenbeschränkung wird nicht überschritten.

Sonstiges

Welche weiteren Risikofaktoren könnte es geben, die bei der Vorbereitung beachtet werden müssen?

Folgende Risiken wurden im Arzttermin von Ihrem Arzt angesprochen:

Der Arzt empfiehlt in Bezug auf die genannten Risiken folgende Vorgehensweise:

Im Vorfeld über die Lage im Reiseland informieren

- Wo am Urlaubsort befinden sich die nächsten Ärzte?
- Wo am Urlaubsort befinden sich die nächsten Apotheken?
- Welche Informationen bietet das Auswärtige Amt, wie z. B. reisemedizinische Infos

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-gesundheit>

Alle relevanten Dokumente für Ihr Kind bereitlegen bzw. organisieren

- U-Heft
- Impfpass
- Krankenversicherungskarte
- Ggf. Attest für Medikamente
- Ggf. Allergie-Pass
- Krankenversicherungskarte
- Besteht seitens Ihrer Krankenkasse Versicherungsschutz im Reiseland oder benötigen Sie ggf. eine private Auslandsreisekrankenversicherung für Ihr Kind (und auch für sich selbst)?
 - Ja. Gesetzlicher Versicherungsschutz besteht im Reiseland.
 - Nein. Um private Absicherung kümmern.
 - Falls eine private Absicherung dann vorhanden ist: Von der Versicherung eine Versicherungsbescheinigung anfordern. Die Vorlage einer solchen Bescheinigung wird in einigen Reiseländern – z. B. in Krankenhäusern – verlangt.

Sonstiges

Die Verteilung der Reiseapotheke auf das Reisegepäck planen

Bei Reisen mit dem Auto

- Die Teile der Reiseapotheke, die bei der Fahrt relevant sein können, wie z. B. Medikamente gegen Übelkeit oder eine Dauermedikation, griffbereit im Auto haben, also extra packen.
- Den Rest in den Koffer packen.

Bei Reisen mit dem Flugzeug

- Die Sicherheitsrichtlinien für die Mitnahme von Flüssigkeiten beachten.
- Teile der Reiseapotheke, die während des Fluges wichtig sind bzw. bei Verlust des Koffers als „Notration“ benötigt werden und bei niedrigen Temperaturen Schaden nehmen (niedrige Temperaturen im Frachtraum), ins Handgepäck packen, wie z. B.:
 - Notfallmedikation
 - Dauermedikation
 - Mittel gegen Fieber
 - Mittel gegen Übelkeit
 - Schmerzmittel
 - Nasenspray
- Den Rest in den Koffer packen.

Der Inhalt der Reiseapotheke für Ihre Kinder

Dokumente/Unterlagen

- U-Heft
- Impfpass
- Krankenversicherungskarte
- Ggf. Attest für Medikamente
- Ggf. Allergiepass

Erste Hilfe

- Kalt-/Warmkomresse
- Sterile Wundpflaster/Kompressen
- Elastische Binden
- Tape-Band
- Wunddesinfektionsmittel (nicht brennend)
- Schmerzgel
- Wundsalbe (antiseptisch)

Medikamente

- Mittel gegen Fieber/Schmerzen
 - Paracetamol
 - Doperidom-Schmerztabletten (ab 12 Jahren)

- Mittel gegen (Reise-)Übelkeit/Durchfall
 - Medikament mit dem Wirkstoff Dimenhydramin oder Cinnarizin
 - Elektrolytmischung
 - Medikament mit dem Wirkstoff Loperamid (ab 12 Jahren)

Infektionskrankheiten

- Hustensaft
- Nasentropfen

Ohrenschmerzen

- Prophylaktisch: Ohrenstöpsel
- Schmerzstillende Ohrentropfen (Wirkstoffe: Phenazon; Procain)
- Abschwellendes Nasenspray

Evtl. Dauermedikation/Antiallergika

Sonnen- und Insektenschutz/Hautirritationen

- Sonnencreme
- Hydrocortisoncreme (ab 6 Jahren)
- Dimetindenmaleat- oder lidocainhaltige Cremes (ab 2 Jahren)
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Schutznetz, lange Kleidung

Hilfsmittel/Sonstiges

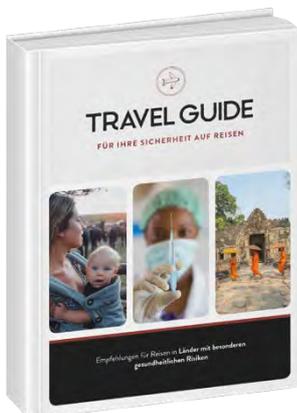
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Schere
- Desinfektions- und Reinigungstücher
- Ggf. Wasserdesinfektion

Was muss aus Ihrer Sicht sonst noch in Ihre Reiseapotheke?

- _____
- _____
- _____
- _____

Ihre Notizen

Übrigens: Kennen Sie schon unseren Travel-Guide?



In diesem E-Book zum Thema „Empfehlungen für Reisen in Länder mit besonderen gesundheitlichen Risiken“ geben wir viele hilfreiche Informationen zu Tropen- und Infektionskrankheiten, die häufig in Asien und Afrika auftreten.

Das E-Book können Sie herunterladen unter:

<https://www.envivas.de/magazin/ebook-reisevorbereitung>