

Ημερομηνία: _____

Τοποθεσία διακοπών: _____

Παιδί: _____

Ηλικία: _____ Βάρος: _____ kg

⚠ ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΓΙΑ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ

Προσωπικός παιδίατρος:

Νοσοκομείο / Κέντρο Υγείας περιοχής:

ΕΚΑΒ: 166

Τηλ: _____

Τηλ: _____

Κέντρο Δηλητηριάσεων:
Τηλ: 210 779 3777

1. ΠΥΡΕΤΟΣ ΚΑΙ ΠΟΝΟΣ

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Παρακεταμόλη σιρόπι (>2 μηνών), δόση: κιλά διὰ 2 σε ml ανά 6ωρο | Δόση: _____ ml |
| <input type="checkbox"/> Παρακεταμόλη μασώμενα / διασπειρόμενα / αναβράζοντα δισκία (μεγαλύτερες ηλικίες) | |
| <input type="checkbox"/> Ιβουπροφαίνη σιρόπι (>3 μηνών, βάρος >5 κιλών), δόση: κιλά διὰ 3 σε ml ανά 8ωρο | Δόση: _____ ml |
| <input type="checkbox"/> Ιβουπροφαίνη αναβράζοντα κοκκία σε φακελάκια (μεγαλύτερες ηλικίες) | |
| <input type="checkbox"/> Ψηφιακό θερμομόμετρο μασχάλης ή αυτιού (>1 έτους) και χωνάκια | Ελέγξτε μπαταρία! |

2. ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ηλεκτρολυτικά διαλύματα (φακελάκια, υγρή μορφή ή μορφή γρανίτας) | |
| <input type="checkbox"/> Αντιδιαρροϊκά σκευάσματα κατάλληλα για παιδιά | Κατόπιν συμβουλής παιδίατρου |
| <input type="checkbox"/> Προβιοτικά κατάλληλα για παιδιά | |
| <input type="checkbox"/> Σκευάσματα για ναυτία στα ταξίδια | Κατόπιν συμβουλής παιδίατρου |
| <input type="checkbox"/> Σκευάσματα για δυσκοιλιότητα (φακελάκια ή υπόθετα) | |
| <input type="checkbox"/> Αντισηπτικό σπρέι / μαντηλάκια χεριών (70% αιθανόλη) | |
| <input type="checkbox"/> Αντισηπτικά μαντηλάκια για επιφάνειες | |

3. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Φυσιολογικός ορός σε αμπούλες (ρινικές πλύσεις) | |
| <input type="checkbox"/> Ρινικό spray ισότονο ή υπέρτονο (αποσυμφόρηση) | |
| <input type="checkbox"/> Φυτικό σιρόπι για βήχα (κατάλληλο για την ηλικία) | Δόση: _____ ml (βάσει εσώκλειστων οδηγιών) |
| <input type="checkbox"/> Καταπραϋντικό σπρέι για πονόλαιμο (κατάλληλο για την ηλικία) | |
| <input type="checkbox"/> Εισπνεόμενη σαλβουταμόλη/aerochamber, αν υπάρχει ιστορικό άσθματος | Με πρόσφατη συνταγή παιδίατρου |
| <input type="checkbox"/> Εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή ή κορτιζόνη σιρόπι (άσθμα) | Με πρόσφατη συνταγή παιδίατρου |

4. ΔΕΡΜΑ, ΜΑΤΙΑ & ΗΛΙΟΣ

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Κρέμα αλλαγής πάνας / συγκάματος | |
| <input type="checkbox"/> Αντιμυκητιασική αλοιφή (πτυχές δέρματος) | |
| <input type="checkbox"/> Αντιβιοτική αλοιφή για δερματικές μολύνσεις (μετά από τσιμπήματα/πληγές) | |
| <input type="checkbox"/> Ευδακτική κρέμα (μετά τον ήλιο / μπάνιο) | |
| <input type="checkbox"/> Αντηλιακό SPF 50 κατάλληλο για την ηλικία | Σημειώστε ημ/νία ανοίγματος! |
| <input type="checkbox"/> Κρέμα αναπλαστική για ηλιακό έγκαυμα ή άλλα εγκαύματα | |
| <input type="checkbox"/> Καπέλο με γείσο, μπλούζα με αντηλιακή προστασία, γυαλιά UV | |
| <input type="checkbox"/> Κολλύριο ή οφθαλμική αλοιφή με αντιβιοτικό ή αντιβιοτικό+κορτιζόνη | Με συνταγή παιδίατρου |

★ **Συμβουλή:** Βρεφάκια <6 μηνών δεν εκτίθενται στον ήλιο. Αν είναι αναπόφευκτο: μικρή ποσότητα αντηλιακού κατάλληλου από τη γέννηση, φυσικά φίλτρα, μετά από συμβουλή παιδίατρου.

5. ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Εντομοαπωθητικό (λοσιόν/αφρός/σπρέι σιτρονέλλας ή βοτάνων) | Για >1 έτους απευθείας στο δέρμα |
| <input type="checkbox"/> Τσιρότο σιτρονέλλας (για ρούχα / καρότσι / κούνια σε μικρές ηλικίες) | |
| <input type="checkbox"/> Καταπραϋντικό τζελ για τσιμπήματα (after bite) | |
| <input type="checkbox"/> Αμμωνία σε stick για τσιμπήματα | |
| <input type="checkbox"/> Κρέμα με αντιβιοτικό και κορτιζόνη | |

<input type="checkbox"/> Αντιϊσταμινικό σιρόπι (πολλαπλά τσιμπήματα / έντονος κνησμός)	Δόση: _____ ml (βάσει ηλικίας σε εσώκλειστες οδηγίες)
<input type="checkbox"/> Μαγειρική σόδα (διάλυμα 1:1 με θαλασσινό νερό για μωβ μέδουσες)	

★ **Συμβουλή:** Αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να εφαρμόσετε εντομοαπωθητικό απευθείας στο δέρμα, εφαρμόστε το σε πανάκι κοντά στο μωρό ή στα ρούχα του.

6. ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

<input type="checkbox"/> Αντιϊσταμινικό σιρόπι	Δόση: _____ ml (βάσει ηλικίας σε εσώκλειστες οδηγίες)
<input type="checkbox"/> Κορτιζόνη σιρόπι ή σταγόνες	Με συνταγή παιδίατρου: Δόση: _____ ml
<input type="checkbox"/> Αυτόματη συσκευή έγχυσης αδρεναλίνης — αν υπάρχει γνωστή αλλεργία	Κατόπιν πρόσφατης συνταγής αλλεργιολόγου, ελέγξτε ημ/νία λήξης!

7. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΠΛΗΓΕΣ

<input type="checkbox"/> Αντισηπτικό σπρέι (οκτενιδίνη κ.ά.) ή αντισηπτική κρέμα
<input type="checkbox"/> Γάζες, βαμβάκι, αυτοκόλλητα επιθέματα (διαφόρων μεγεθών)
<input type="checkbox"/> Αποστειρωμένες γάζες
<input type="checkbox"/> Ελαστικός επίδεσμος & βαμβακερός επίδεσμος Orthoban (Σταθεροποίηση σε διαστρέμματα)
<input type="checkbox"/> Αμπούλες φυσιολογικού ορού (ξέπλυμα τραυμάτων)
<input type="checkbox"/> Κρέμα με άρνικα για μώλωπες / αλουμινόνερο
<input type="checkbox"/> Αυτοκόλλητα ράμματα

★ **Συμβουλή:** Θλαστικό τραύμα βάθους >1,5εκ, μήκους >2εκ, που δεν σταματά να αιμορραγεί μετά από 10' πίεσης ή με ορατούς εσωτερικούς ιστούς: πιθανόν χρειάζεται ράμματα, απευθυνθείτε σε κέντρο υγείας/νοσοκομείο.

8. ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

<input type="checkbox"/> Σύριγγες δοσολογίας χωρίς βελόνα, ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ τα φάρμακα χορηγούνται σε ml	ΟΧΙ κουτάλια για φάρμακα!
<input type="checkbox"/> Παγοκύστη μιας χρήσης	Τυλίξτε με πετσέτα πριν εφαρμογή ~30 λεπτά διάρκεια
<input type="checkbox"/> Τσιμπιδάκι (αφαίρεση κροτώνων / κεντριού μέλισσας / αγκαθιών αχινού)	
<input type="checkbox"/> Ψαλίδι με στρογγυλεμένες άκρες	
<input type="checkbox"/> Γάντια μιας χρήσης (latex-free)	

★ **Συμβουλή:** Μην αφαιρείτε μόνοι σας κρότωνα (τσιμπούρι) ή κεντρί — απευθυνθείτε σε κέντρο υγείας ή νοσοκομείο για σωστή τεχνική.

9. ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

<input type="checkbox"/> Φύλαξη φαρμάκων σε αδιάβροχη τσάντα	Δροσερό, ξηρό μέρος / ΠΟΤΕ αυτοκίνητο/ήλιος
<input type="checkbox"/> Τήρηση οδηγιών συντήρησης των σκευασμάτων	

✓ ΤΕΛΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΙΝ ΦΥΓΕΤΕ

<input type="checkbox"/> Ημερομηνίες λήξης σκευασμάτων	<input type="checkbox"/> Φύλλα οδηγιών όλων των σκευασμάτων
<input type="checkbox"/> Θερμόμετρο που λειτουργεί (μπαταρία)	<input type="checkbox"/> Συσκευή αδρεναλίνης ενεργή (αν χρειάζεται)
<input type="checkbox"/> Αντηλιακό με σημειωμένη ημ/νία ανοίγματος	<input type="checkbox"/> Οδηγίες συντήρησης φαρμάκων
<input type="checkbox"/> Πρόσφατο βάρος παιδιού & υπολογισμένες δόσεις	<input type="checkbox"/> Φάρμακα χρόνιας/συχνής χρήσης
<input type="checkbox"/> Βιβλιάριο υγείας παιδιού	<input type="checkbox"/> Χρήσιμα τηλέφωνα για έκτακτη ανάγκη

★ **Συμβουλή:** Ταξίδι στο εξωτερικό: ίσως χρειαστείτε βεβαίωση παιδίατρου στα αγγλικά για συγκεκριμένα σκευάσματα. Αναζητήστε φάρμακα στο εξωτερικό με τη δραστική τους ουσία.

Η λίστα αυτή είναι ενδεικτική. Συμβουλευτείτε πάντα τον παιδίατρό σας για εξατομικευμένες οδηγίες.

Ναταλία Συρίμη, Παιδίατρος, Στρατιωτικός Ιατρός

Δερβενακίων 30 και Υγείας, Παλλήνη, ΤΚ 15351

Πολυχώρος Υγείας ΑΤΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ, τηλ. 6983522610