Выезжая за границу, необходимо позаботиться о себе и о состоянии своего здоровья.

 В первую очередь, необходимо застраховать свою жизнь и здоровье от несчастных случаев и, конечно же, не забываем страховой полис  дома, а кладем в чемодан с собой на отдых. Помимо этого необходимо иметь в дорогу аптечку, которая сохранит бодрость духа, в случаях , если здоровье пошатнется незначительно.

Итак, преступим к перечню:

* **Бинт, пластырь** - пригодится в случаях царапин или легких повреждений кожных покровов.
* йод, зеленка или другие антисептики - должны быть под рукой для первичной обработки пораженного участка кожи, для того, чтобы остановить процессы инфицирования.
* **Реппеленты**, отпугивающие комаров и мошек
* **Солнцезащитные крема**
* **Фенкарол** - противоаллергенный препара( обязательно проконсультироваться с врачом)
* **Фастум гель**- местное обезболивающее  и противовоспалительное средство.  Когда вдруг: скрутило, растянуло, вывихнуло или прострелило. Конечно, речь идет о мышцах, связках и костях.
* **Нормобакт L**- из-за смены питания и климата, организм человека поддвергается стрессу, в связи с чем могут возникать деликатные проблемы со стулом. Нормабакт L содержит около 4 миллирдов лактобактерий, которые помогут нормализовать работу кишечника, нейтрализовать вредные бактерии и позволит наслаждаться отдыхом.
* **Боботик, активированный уголь, сорбенты**- препараты от вздутия и чрезмерного газообразования.
* **Ибуфен Д, Ибуфен Ультра** - первая помощь при повышении температуры у взрослых и деней. А затем срочно обращаемся к врачу.
* **Галазолин, Пиносол** - капли от насморка и для облегчения носового дыхания.
* **Алька-прим**- лекарство от похмелья. Все симптомы- слабость, вялость, головная боль., тошнота, отсутствие аппетита-поможет победить это лекарство.