

PHARMACIE DE VACANCES

- Désinfectant : DIASEPTYL
- ARNICA
- Kamillosan collyre, Euphrasia : soulage yeux rouges, irrités (sable,eau,vent) ou petite conjonctivitecrème cicatrisante : cicaplast, cicalfate...
- crème solaire écran total (50)
- Lotion antimoustique

En cas de fièvre :

1. Déshabiller l'enfant
2. bain tiède (35-36°C)
3. Perdolan/ nurofen en alternance
4. Faire BOIRE

**Si l'état général de votre enfant ou son comportement vous inquiète :
CONSULTER EN URGENCE**

En cas de diarrhée :

1. HYDRATER pour compenser les pertes : ORS, eau sucrée...
2. régime léger constipant : riz-carottes cuites, pomme-banane mûres, pdt, pâtes, biscuits secs, corn flakes, chips au sel, tucs...SANS FORCER !! laisser GRIGNOTER.
3. éviter crudités, plats épicés, boissons gazeuses, sauces grasses... - entérol , lactéol , propargile , probiotical 1gel 2x/j
4. tiorfix baby ou junior : 1-3 sachets /j si fortes diarrhées abondantes

Si la diarrhée persiste ou si l'état général de votre enfant s'altère, il faut consulter !

Insectes et maladies

1. Un grand nombre de maladies liées aux voyages sont transmises par des insectes infectés comme des moustiques, des puces, des mouches et des tiques.
2. Utilisez de l'insectifuge contenant du DEET 30% sur la peau exposée; évitez toutefois d'en appliquer sur les mains des enfants.
3. Les vêtements imprégnés d'insecticide peuvent être portés et une moustiquaire peut être placée par-dessus les parcs, les lits de bébé ou les poussettes pour protéger les jeunes enfants.

En cas de piqûre d'insecte :

1. Fénigel.
2. En cas de terrain allergique: antihistaminique (Fenystil sol, Aerius sirop ou Xyzall) sur avis médical.

En cas de coup de soleil/coup de chaleur :

4. HYDRATER !! faire boire, rafraîchir,
5. Paracétamol
6. Brumisateur
7. Cicalfate (Avène), cicaplast, tulle gras, ...

Décalage horaire

Les effets du décalage horaire peuvent se faire ressentir si vous traversez plusieurs fuseaux horaires. Les enfants qui subissent ces effets peuvent avoir de la difficulté à s'endormir le soir et se réveiller plus tôt que d'habitude. Ils peuvent aussi être irritables et somnolents pendant la journée.

Les longues siestes dans la journée peuvent aggraver la situation, car les enfants peuvent avoir de la difficulté à s'endormir le soir. Privilégiez de courtes siestes.

N'oubliez pas le **Traitement de fond** de votre enfant s'il en suit un...et sa carte de vaccination ... Et BONNES VACANCES !!!