**Informacja prasowa** Warszawa, 16 lipca 2018

**Wysyłasz dziecko na wakacje – zadbaj o jego zdrowie!**

**Wakacje to czas zabawy i odpoczynku, a dla dzieci to także okazja do rozwijania sprawności i kreatywności. Wakacyjne plany mogą jednak zostać pokrzyżowane przez nagłe i niechciane choroby, dlatego warto zadbać o zdrowie dziecka oraz dobrze przygotować je do wyjazdu.**

Profilaktyka przed wakacjami może zaoszczędzić sporo stresu i nerwów. – *Przed* *wyjazdem dziecka warto zgłosić się na wizytę kontrolną i sprawdzić jego ogólny stan zdrowia. Zakres działań profilaktycznych uzależniony jest przede wszystkim od celu podróży, trasy, a także planowanych aktywności. Inne zalecenia będą dla dzieci wyjeżdżających do klimatyzowanych hoteli w dużych nadmorskich kurortach, inne dla tych wyjeżdżających w góry, a jeszcze inne dla dzieci udających się pod namiot* – mówi lek. Agnieszka Czesak, pediatra, lekarz rodzinny Grupy LUX MED.

**Przed wyjazdem za granicę…**

…rodzice powinni sprawdzić, czy w kraju, w którym dziecko spędzi wakacje nie ma obowiązkowych szczepień, bez których nie wjedzie ono na teren danego państwa. W tym celu przed wyjazdem, szczególnie do krajów egzotycznych, warto skonsultować się z lekarzem medycyny podróży. – *Szczepienia są nie mniej ważne niż paszport. W Polsce dzieci powinny być zaszczepione przeciwko błonicy, tężcowi, polio, odrze, śwince i różyczce, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B oraz pneumokokom. Dodatkowo wyjeżdżając do wielu krajów zaleca się szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, durowi brzusznemu, meningokokom oraz odkleszczowemu zapaleniu mózgu. Rodzice nie mogą zostawiać tego na ostatnią chwilę, ponieważ niektóre szczepienia należy przyjmować w dawkach w odstępach nawet kilkutygodniowych* – zaznacza lek. Agnieszka Czesak, pediatra, lekarz rodzinny Grupy LUX MED.

**O co jeszcze warto zadbać?**

Przygotowując dziecko do podróży należy pamiętać o podręcznej apteczce, w której powinny znaleźć się m.in. termometr, środki przeciwbólowe, środki na dolegliwości żołądkowe oraz alergię, leki na chorobę lokomocyjną, sprzęt do usuwania kleszczy, plastry opatrunkowe, a także środek odkażający rany. Prawidłowo skompletowana apteczka pozwoli dziecku być przygotowanym na wypadek drobnych urazów lub dolegliwości. – *Wysokie temperatury mogą doprowadzić do odwodnienia   
i poparzenia słonecznego, dlatego należy przypominać dziecku o częstym piciu wody, a do torby podróżnej zapakować kremy z odpowiednim filtrem, które delikatną skórę dziecka ochronią przed mocnym słońcem i promieniowaniem UV. Bardzo ważne jest również, aby zabrało ono ze sobą nakrycie głowy np. czapkę z daszkiem. Przydatne mogą okazać się także środki odstraszające owady i kleszcze* – podkreśla lek. Agnieszka Czesak, pediatra, lekarz rodzinny Grupy LUX MED.

Wakacje to czas odpoczynku, ale również nieprzewidzianych sytuacji, które mogą wiązać się   
z zagrożeniem zdrowia lub życia. Niezależnie od tego, czy dziecko wyjeżdża z grupą pod opieką wychowawcy, czy z rodzicami, warto być przygotowanym na każdą sytuację. Starsze dzieci, a także dorośli, powinni nauczyć się zasad udzielania pierwszej pomocy i systematycznie je sobie przypominać. Taka wiedza może okazać się niezbędna w najmniej oczekiwanym momencie.

|  |  |
| --- | --- |
| **Więcej informacji:**  **Biuro prasowe Grupy LUX MED:**  **Katarzyna Muchorska**  *Specjalista ds. Komunikacji, Departament Komunikacji Korporacyjnej*  LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa  t: 22 450 46 22  m: 885 883 509  e-mail: [katarzyna.muchorska@luxmed.pl](mailto:katarzyna.muchorska@luxmed.pl) | **Paulina Mućko**  *PR Account Executive*  m: 728 397 225  e-mail: [mucko@mcconsultants.pl](mailto:mucko@mcconsultants.pl) |