



Vakantie ongemakjes

De vakantie staat weer voor de deur.

Velen van u zijn zich misschien al aan het voorbereiden. In de vakantie doen zich vaak kleine ongemakken voor. Zo kunnen muggen- of kwallenbeten, zonnebrand, diarree of blaren de pret voor een aantal dagen bederven. Hier geven we een paar suggesties om wat aan deze problemen te doen.

Wat gaat er mee op reis

Naast een gewone verbandtrommel kunt u het volgende meenemen:

- Een gewone pijnstiller, liefst paracetamol.
Let op dat u ook de doseringen voor kinderen bij u heeft.
- Een, crème tegen jeuk door insectenbeten. Het beste kunt u er iets als "Prikweg" opsmeren. Liever geen Azaron. Dit veroorzaakt nogal snel overgevoeligheidsreacties.
- Om wonden schoon te maken en houden kunt u wat bethadine-jodium of chloorhexidine meenemen om te desinfecteren.
- ORS-zakjes tegen diarree (te koop bij apotheek of drogist) moet u niet vergeten zeker als u naar warme landen gaat.

De ongemakken:

- **BLAREN:**
Liever, heel laten en niet doorprikken! Wanneer een blaar te veel pijn doet door erge spanning erop, dan kunt u haar doorprikken met een uitgegloeide naald. Houdt de naald in een vlam tot die roodgloeiend is. Laat hem afkoelen zonder ergens tegenaan te komen. Doorgeprikte blaren en blaren die kapot gegaan zijn moet U goed schoon houden. NB: loop nieuwe schoenen ruim voor de vakantie in!
- **BRANDNETELS OF KWALLEN:**
Koelen met koud water, ijsblokjes, azijn of een nat washandje. "Prikweg" erop helpt ook.
- **BIJENSTEEK:**
De angel eruit halen zonder de gifzak leeg te knijpen. Deze gifzak zit aan de top van de angel. Daarom nooit proberen haar met de vingers eruit te peuteren. Liefst er uit halen met een uitgegloeide naald, of met de nagel eruit strijken. Daarna een koud nat washandje of een ijsblokje erop tegen de zwelling. Tegen de zwelling helpt "arniflor gelei".
- **DIARREE:**
In de vakantie komt diarree nogal eens voor. Het gevaar bij kleine kinderen is uitdroging. Geef hen daarom direct bij diarree extra vocht. ORS wordt goed opgenomen. Geef een kind hiervan na iedere keer waterdunne diarree 10 mg per kilo lichaamsgewicht. Dat rekent u zo uit: weegt uw kind 5 kg dan geeft u 5 x 10ml = 50 ml oplossing met kleine beetjes tegelijk na elke keer diarree. Als u fles of borstvoeding geeft, ga hiermee dan gewoon door. Als het kind het niet wil drinken spuit het dan met een 5 ml plastic spuitje(zonder naald) zachtjes in de mond. Het kind slikt het dan meestal wel door. Sufheid en niet meer plassen zijn alarmsymptomen bij uitdroging. Zoek dan direct een dokter op.
- **MUGGENBETEN:**
Niet krabben. Verder als bij brandnetels. Een muskietennet over het bed is eigenlijk de beste oplossing! Het bespaart u een hoop ongemak. Ze zijn te koop.

- **SCHAAFWOND:**
Goed schoonboenen met water en zeep. Aan de lucht laten drogen. Niets er op smeren. Ook geen pleister op plakken.
- **TEKEN:**
Niet door er gewoon aan te trekken verwijderen! Dit kan met een speciale pincet. Probeer de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast te pakken en trek voorzichtig tot hij loslaat. Trekt u te hard breekt het achterlijf eraf en blijft de kop zitten. Verwijder de teek snel. Er is dan de minste kans op besmetting door het speeksel van de teek (Lyme ziekte).
- **ZONNESTEEK:**
Hoofdpijn, duizelig, misselijk door te veel zon. Dit heeft ook te maken met een zout en vocht tekort. Dus: veel drinken en wat extra zout eten.