

假期带孩子出游 这个锦囊请收好

盼望着,盼望着,国庆长假的脚步越来越近了,大家是不是早已经摩拳擦掌,在网上找各种旅游攻略?旅行在外,天气可能是一日四季、饮食多半是随心所欲,这对带孩子出游的家长们来说,无疑是一场考验。旅途中,家长们最担心什么?应该就是孩子生病了吧?不过别担心,小编为大家准备了小锦囊,出行前打开,让你们的旅行更安全。

头痛、发烧怎么办

必备药品:退烧药,儿童感冒药,退热贴,温度计。

天气变化,孩子最易感冒发烧,可以准备一些“布洛芬”“对乙酰氨基酚”成分的退烧药,一旦孩子体温上升到38.5℃以上,必须及时按说明使用;还可以准备一些适合不同年龄段儿童使用的复方感冒药,在没有高热的情況下用来缓解感冒症状,如“艾畅”“氨酚麻美干混悬剂”“惠菲宁”等。这里要特别提醒,这些治疗感冒的药物之间可能有重复的成分,只按宝宝平时的使用习惯选用一种就好。退热贴可以缓解孩子的头痛脑热。一定要带上温度计,如果体温超过38.5℃,要果断使用退烧药,如果高烧长时间不退,请带孩子立即前往当地医院就医。

眼睛干、红、痒、异物感怎么办

必备药品:保湿眼药水,杀菌眼药水,金、红霉素眼膏。

准备带着孩子上山下海、泡温泉的注意了,去到北方、高原,天气干燥,风沙大的地方,眼睛可能干燥发痒;而孩子们的最爱往往是去海边耍水耍沙,游泳泡温泉后,眼睛可能会进入异物或者被不洁环境感



(视觉中国)

染,所以准备2支不同功效的眼药水很有必要。

鼻子堵、鼻子脏、流鼻血怎么办

必备药品:西替利嗪滴剂,鼻渊舒口服液,小包装生理盐水洗鼻剂。

感冒引起的鼻塞流鼻涕,可以通过口服感冒药缓解,西替利嗪滴剂可以治疗因环境变化引起的过敏性鼻炎。如果孩子因为游玩造成鼻腔里面脏东西堆积,或者鼻腔干燥流血,都可以用生理盐水冲洗。鼻渊舒口服液等中成药制剂也可以缓解孩子鼻部各种不适。

嗓子干、嗓子痒、咳嗽怎么办

必备药品:水,氨溴索,乙酰半胱氨酸,右美沙芬。

长时间在外旅行,一定要注意给孩子补水。在外游玩时通常运动量较大,会大量出汗,所以一定要保证小朋友全天的水分摄入,预防脱水。充足的水分能够润湿咽喉,如

果已经有咳嗽咳痰的症状,可以服用一些“氨溴索”成分的制剂来稀释痰液。“右美沙芬”是一种儿童可以使用的止咳药,建议只是用来缓解咳嗽症状。

胃痛、胃胀、不消化怎么办

必备药品:多酶片

如果在旅行中孩子贪吃各种零食和美食,可以准备一些多酶片帮助消化,要是出现胃痛甚至呕吐,应首先禁食,让孩子的小胃好好休息一下。

肚子痛、拉肚子、便秘怎么办

必备药品:口服补液盐,蒙脱石散,益生菌,乳果糖。

对于旅行中的腹泻,首先应该注意给孩子补充水分和体液,按照说明使用口服补液盐就可以了。而蒙脱石散不仅能够减轻腹泻,对消化道里面的细菌、病毒也有固定和抑制作用。益生菌可以调节肠道环境,无论是腹泻还是便秘,都能使

用。乳果糖可以暂时治疗孩子因为环境改变造成的便秘。

皮外伤、扭伤脚踝怎么办

必备药品:云南白药,扶他林,红花油,创可贴,碘伏棉签,医用纱布胶布,生理盐水。

活泼好动的孩子出门在外难免受点皮外伤和磕碰伤,这类外伤应该首先用生理盐水冲洗伤口,小伤口直接贴上创可贴,大的开放性伤口就需要清洗后用碘伏消毒,简单包扎。如果是扭了摔了,可以使用云南白药或扶他林在患处按摩,消肿止痛。

皮肤干痒、过敏、被咬被晒怎么办

必备药品:抗过敏药物,炉甘石洗剂,驱蚊液,清凉油,保湿霜,防晒霜。

容易过敏的孩子,到大自然环境里接触各种花草草,到异地吃到各类新鲜稀奇的食物,都可能造成全身性的过敏,出疹子,因此一定要带上抗过敏的口服药物,如“氯雷他定”“西替利嗪”等,再配合外用抗过敏软膏“派瑞松”“皮炎平”“炉甘石洗剂”。清凉油等可以缓解皮肤的红肿、瘙痒、生痱子。如果去热带地区旅行,孩子的皮肤娇嫩,更需要做好保湿和防晒,否则皮肤就可能干裂晒伤。如果去森林、丛林或草地,那适合儿童长时间使用的防蚊液驱虫剂必不可少。还在使用尿不湿的宝宝还要记得带上护臀霜。

最后,家长们要注意:有的孩子可能本身就有过敏、哮喘或者其他需要长期服药的疾病,那一定不要忘记带上他的常备药品;另外如果孩子会晕车晕船,还需要带上一些预防的药物或晕车贴。(宋怡 张思超)



大家好,我叫许宏恩,就读于晋江晓晓实验小学604班。生活中,我是个有理想、有爱心、有责任心的孩子。弹钢琴、旅游、爬山、打羽毛球都是我的爱好。我梦想成为一名音乐演奏家。今年暑假,我登上了小小·艺术家风采秀的舞台,希望将来能登上更大的舞台,把更好的音乐带给大家!