

Urlaub mit Kindern:



Fünf wichtige Tipps für eure Reisevorbereitung

Kinder-Reiseapotheke

Unbedingt einpacken:

Dauermedikation, falls erforderlich.

Außerdem: Pflaster, Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, FFP-2 Maske, Fieberthermometer, Pinzette, Wund- und Heilsalbe, Medikamente gegen Schmerzen, Fieber und Entzündungen sowie ein Mittel gegen Durchfall und Reiseübelkeit.



Sonnenschutz

Kinderhaut ist empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung als Erwachsenenhaut. Deshalb ist es wichtig, kindgerechte Cremes mit einem besonders hohen Lichtschutzfaktor (LSF 50 oder mehr) zu nutzen. Generell sollten Kinder die Mittagssonne auf jeden Fall meiden, denn Sonnenbrände erhöhen das Hautkrebsrisiko um ein Vielfaches.

Impfpässe, Krankenversicherungskarten, Reisepässe

Diese wichtigen Dokumente sollten immer dabei und griffbereit sein! Auch Babys und Kleinkinder benötigen ein Reisedokument. Bis zum 12. Lebensjahr ist das der Kinderreisepass. Gültigkeitsdauer der Reisedokumente frühzeitig überprüfen!



Cook it, boil it, peel it or forget it!

Im Ausland sollte man immer auf Nahrungsmittelhygiene achten und so Durchfallerkrankungen oder gar einer Hepatitis-A-Infektion vorbeugen. Denn alles, was nicht gekocht, gebraten oder geschält ist, könnte verunreinigt sein und mögliche Krankheitserreger übertragen. Vorsicht: Auch Eiswürfel in Getränken sollten gemieden werden!

Impfen

Informiert euch frühzeitig über Krankheiten und Impfmöglichkeiten für Kinder und Erwachsene!

Wer entspannter reisen möchte, sollte sich rechtzeitig beim Hausarzt zu Reiseimpfungen wie Hepatitis A und B beraten lassen.



Auf www.fit-for-travel.de gibt es weitere wichtige Informationen zu Reisekrankheiten und Impfungen sowie hilfreiche Checklisten für die Reisevorbereitung.

