

Botiquín de viaje



Protección de quien presta ayuda

- ○ guantes desechables
- ○ mascarilla para la respiración boca a boca
- ○ gel desinfectante de manos

Tiritas y apósitos

- ○ tiritas con apósito en varios tamaños
- ○ tiritas para cortes
- ○ tiritas para ampollas y rozaduras
- ○ esparadrapo
- ○ gasas estériles en varios tamaños
- ○ apósito estéril individual
- ○ apósito no adherente
- ○ venda de punto
- ○ venda elástica
- ○ pañuelo triangular

Limpieza y protección

- ○ ampollas de suero fisiológico
- ○ antiséptico para heridas elegido con el farmacéutico
- ○ manta térmica de emergencia
- ○ compresa de frío, si encaja con el viaje

Herramientas

- ○ tijeras de punta roma
- ○ pinzas
- ○ extractor de garrapatas
- ○ termómetro
- ○ linterna pequeña o frontal
- ○ pilas de repuesto para el equipo que uses

Medicamentos para elegir con el farmacéutico

- ○ analgésico y antitérmico para adultos
- ○ analgésico y antitérmico para niños, si procede
- ○ preparado para el mareo, si hace falta
- ○ suero de rehidratación oral o electrolitos
- ○ antidiarreico adecuado para el viajero
- ○ preparado para el estreñimiento, si hace falta
- ○ preparado para el ardor de estómago o la indigestión, si hace falta
- ○ antihistamínico adecuado para el viajero
- ○ preparado para aliviar las picaduras de insectos, si hace falta
- ○ preparado para el dolor de garganta o la tos, si hace falta

Medicamentos y material personal

- ○ medicamentos de uso habitual
- ○ reserva de medicamentos por si se retrasa el regreso
- ○ medicación de rescate individual recetada por el médico
- ○ equipo médico que use el viajero
- ○ material fungible para el equipo médico
- ○ dosificador o jeringa oral para el medicamento

Protección según el destino

- ○ repelente adecuado para la edad y el lugar de viaje
- ○ crema con filtro solar
- ○ producto para después de una quemadura solar leve, si hace falta
- ○ mosquitera, si el destino lo requiere
- ○ profilaxis recomendada por un médico especialista en medicina del viajero, si procede

Documentos y organización

- ○ copia de la receta o informe médico
- ○ lista actualizada de medicamentos y principios activos
- ○ lista de alergias y enfermedades importantes
- ○ pauta de actuación para el medicamento de rescate, si procede
- ○ prospectos de los medicamentos
- ○ teléfono de emergencias 112
- ○ teléfonos de rescate de montaña de la zona, si vas a la montaña
- ○ datos del seguro y de la asistencia médica
- ○ inventario del contenido del botiquín
- ○ etiquetas con el nombre de cada viajero
- ○ envase impermeable y opaco
- ○ bolsitas separadas para apósitos y medicamentos

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play