

Apteczka turystyczna



Ochrona osoby udzielającej pomocy

- ○ rękawiczki jednorazowe
- ○ maseczka do oddechów ratowniczych
- ○ środek do dezynfekcji rąk

Plastry i opatrunki

- ○ plastry z opatrunkiem w kilku rozmiarach
- ○ plaster do cięcia
- ○ plastry na pęcherze i otarcia
- ○ przylepiec bez opatrunku
- ○ jałowe kompresy w kilku rozmiarach
- ○ jałowy opatrunek indywidualny
- ○ opatrunek nieprzywierający
- ○ bandaż dziany
- ○ bandaż elastyczny
- ○ chusta trójkątna

Oczyszczanie i ochrona

- ○ ampułki soli fizjologicznej
- ○ preparat do odkażania ran dobrany z farmaceutą
- ○ folia ratunkowa NRC
- ○ kompres chłodzący, jeśli pasuje do wyjazdu

Narzędzia

- ○ nożyczki z tępym końcem
- ○ pęseta
- ○ przyrząd do usuwania kleszczy
- ○ termometr
- ○ mała latarka lub czołówka
- ○ zapasowe baterie do używanego sprzętu

Leki do dobrania z farmaceutą

- ○ lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy dla dorosłego
- ○ lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy dla dziecka, jeśli dotyczy
- ○ preparat na chorobę lokomocyjną, jeśli jest potrzebny
- ○ doustny płyn nawadniający lub elektrolity
- ○ preparat przeciwbiegunkowy odpowiedni dla podróżnego
- ○ preparat na zaparcie, jeśli jest potrzebny
- ○ preparat na zgagę lub niestrawność, jeśli jest potrzebny
- ○ lek przeciwalergiczny odpowiedni dla podróżnego
- ○ preparat łagodzący ukąszenia owadów, jeśli jest potrzebny
- ○ preparat na ból gardła lub kaszel, jeśli jest potrzebny

Leki i wyposażenie osobiste

- ○ leki przyjmowane na stałe
- ○ zapas leków na opóźnienie powrotu
- ○ indywidualne leki ratunkowe przepisane przez lekarza
- ○ sprzęt medyczny używany przez podróżnego
- ○ materiały zużywalne do sprzętu medycznego
- ○ miarka lub strzykawka doustna do leku

Ochrona zależna od kierunku

- ○ repelent odpowiedni dla wieku i miejsca podróży
- ○ krem z filtrem przeciwsłonecznym
- ○ preparat po lekkim oparzeniu słonecznym, jeśli jest potrzebny
- ○ moskitiera, jeśli wymaga tego kierunek
- ○ profilaktyka zalecona przez lekarza medycyny podróży, jeśli dotyczy

Dokumenty i organizacja

- ○ kopia recepty lub zaświadczenie lekarskie
- ○ aktualna lista leków i substancji czynnych
- ○ lista alergii i ważnych chorób
- ○ plan postępowania dla leku ratunkowego, jeśli dotyczy
- ○ ulotki leków
- ○ numery 112 i 999
- ○ numery GOPR 985 i 601 100 300, jeśli jedziesz w góry
- ○ informacje o ubezpieczeniu i pomocy medycznej
- ○ spis zawartości apteczki
- ○ etykiety z imionami podróżnych
- ○ wodoodporne, nieprzezroczyste opakowanie
- ○ osobne saszetki na opatrunki i leki

Listonic

Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play