

✓ LISTA RZECZY DO WAKACYJNEJ APTECZKI

- bandaż, plastry i gaza,
- preparat do odkażania ran, bez alkoholu (np. Octanisept)
- sól fizjologiczna, najlepiej w małych ampułkach,
- nożyczki, igła i pęseta,
- codziennie przyjmowane leki (np. na nadciśnienie, cukrzycę lub niedoczynność tarczycy),
- lek przeciwbólowy zawierający paracetamol lub ibuprofen,
- repelent (środek odstrasżający owady),
- żel antybakteryjny do rąk,
- żel z dimetyndenem, łagodzący świąd po ukąszeniach i ugryzieniach owadów (np. Fenistil),
- lek przeciwalergiczny,
- lek przeciw chorobie lokomocyjnej,
- krem z filtrem przeciwsłonecznym,
- preparat z deksantanolem na oparzenia słoneczne,
- okulary z filtrem UV,
- dokumentacja medyczna: spis leków przyjmowanych na stałe, książeczka szczepień, dokumentacja z pobytów w szpitalu.

DODATKOWO W DALEKIE PODRÓŻE, DO EGZOTYCZNYCH I ROZWIJAJĄCYCH SIĘ KRAJÓW, GDZIE DOSTĘP DO LEKARZA JEST UTRUDNIONY:

- preparat wieloelektrolitowy,
- probiotyk (np. Enterol),
- antybiotyk (dobór odpowiedniego antybiotyku jest uzależniony m. in. od miejsca do którego się wybierasz i twojego stanu zdrowia, dlatego zawsze skonsultuj to ze swoim lekarzem),
- loperamid na biegunkę,
- leki na najczęstsze dolegliwości, które Cię spotykają, np. zapalenie spojówek, zapalenie pęcherza (spakuj te leki z których zdarzyło Ci się korzystać w ciągu ostatniego miesiąca).

Osoby, które kiedykolwiek doznały wstrząsu anafilaktycznego zawsze powinny mieć przy sobie ampułkostrzykawkę z adrenaliną!

DODATKOWO DLA DZIECKA:

- książeczka zdrowia,
- leki, które dziecko przyjmuje na stałe,
- leki przeciwgorączkowe: paracetamol lub ibuprofen w syropie,
- witamina D,
- repelent przeciw owadom, dostosowany do wieku dziecka,
- sól morska do nosa,
- termometr,
- aspirator do nosa,
- moskitiera na wózek,
- krem z filtrem UV dostosowany do wieku dziecka

Miejsce na numer telefonu do mojego lekarza



Podczas wakacji wszystkie pytania medyczne możesz też zadawać na grupie "Zapytaj lekarza" www.zapytaj-lekarza.pl.

Opracowanie lek. Katarzyna Woźniak **Mama i stetoskop**