

## Apteczka - co spakować (leki na wakacje i wyprawy)

### Podstawowe środki:

- termometr
- nożyczki i pęseta
- jednorazowe igły, strzykawki i gumowe rękawiczki (konieczne przy podróży do krajów o niskim poziomie higieny)
- leki przyjmowane na stałe
- krople do oczu (Oculosan, Homeoptic)
- leki przeciw malarii (tam gdzie występuje: Falcimar, Malarone)
- test na malarię (do kupienia tam, gdzie malaria występuje)
- test na COVID-19 (opcjonalnie)

### Na skaleczenia i obtarcia:

- woda utleniona
- płyn dezynfekujący (Octenisept)
- sól fizjologiczna
- linomag (zielony) lub krem Dermosan (natłuszcza, przeciwzapalny na obtarcia)
- plastry w różnych rozmiarach (warto też mieć wodoodporne)
- gaza opatrunkowa (3–5 szt.)
- plaster do przyklejenia gazy
- bandaż (szerszy 10 cm i węższy 5 cm) oraz bandaż elastyczny
- maść przyspieszająca gojenie (Tribiotic lub maść ochronna z witaminą A)

### Na ukąszenia:

- pompka do odsysania jadu (Aspivenin)
- środek odstraszający komary (Moskito Guard)
- Fenistil (lek przeciwhistaminowy, łagodzi objawy ukąszeń i oparzeń)
- wapno (działa przeciwuczuleniuowo)

### Ochrona przed słońcem:

- krem z maksymalnie wysokim filtrem (miej zawsze przy sobie)
- środek na oparzenia słoneczne (Panthenol, maść z aloesem)

### Na gorączkę, katar, przeziębienie:

- leki przeciwgorączkowe (na bazie panadolu, paracetamolu lub ibufenu)
- antybiotyk o szerokim spektrum działania (amoksycylina, azytromycyna, skonsultuj z lekarzem)
- krople obkurczające śluzówkę nosa
- pastylki do ssania (Isla, Neoangin, Strepsil)
- spraw łagodzący ból gardła (Tantum Verde)

### Na biegunkę i zatrucie pokarmowe:

- leki przeciwbiegunkowe (Stoperan, Loperamid), łagodzą objawy biegunki, ale nie usuwają jej przyczyny
- Nifuroksazyd (lek na tzw. biegunkę podróżników, odkaża przewód pokarmowy, stosować po konsultacji z lekarzem)
- lek nawadniający, przeciwdziałający odwodnieniu podczas biegunki (np. Orsalit, Gastrolit)
- Smecta (absorbuje toksyny bakteryjne)
- leki przeciw zaparciom (jeśli miewasz z tym problem)

### Twoje leki:

- .....
- .....
- .....
- .....

### Lek na odwodnienie - zrób to sam

ORS (*oral rehydration salt*) to preparat do nawadniania doustnego. Możesz go przygotować samodzielnie:

- 6 płaskich łyżeczek cukru
- 1 płaska łyżeczka soli kuchennej
- 1 litr bezpiecznej wody (butelkowanej lub przegotowanej).

Zmieszaj i popijaj. Aby poprawić smak można dodać kilka kropel cytryny.

### Międzynarodowa Książeczka Szczepień

(tzw "żółta książeczka") - miej zawsze w podróży. W razie zachorowania jest bardzo przydatna, bo informuje lekarza na co jesteś szczepiona.