

OJCOWSKA STRONA MOCY



APTECZKA NA RODZINNY WYJAZD



CHECKLISTA

Celem apteczki jest zapewnienie doraźnej pomocy podczas dolegliwości, które mogą się pojawić podczas podróży z dziećmi, kiedy nie zawsze mamy możliwość skorzystania z natychmiastowej fachowej opieki lekarskiej.

Większość wyposażenia stanowią leki, które stosujemy w razie potrzeby także podczas pobytu w domu.

Zabierz tę listę ze sobą na wizytę lekarską przed wyjazdem, by skonsultować zakres stosowania leków oraz dodać te potrzebne w Waszym przypadku.

1. Gorączka

- termometr elektroniczny z zapasową baterią,
- syrop z paracetamolem, np. Paracetamol,
- syrop z ibuprofenem, np. Nurofen,
lepiej wybrać w wersji forte – jest bardziej wydajna

2. Infekcje górnych dróg oddechowych

- domowy test CRP – pomoc w rozróżnieniu infekcji wirusowej od bakteryjnej,
- pastylki do ssania na gardło,
- soda oczyszczona do płukania gardła,
- krople do nosa, np. Nasivin – by zmniejszyć katar przed podróżą samolotem,
- sól morska w sprayu – przyda się podczas lotu do nawilżania nosa.

3. Perypetie żołądkowe

- przeciwbiegunkowe, np. Smecta,
- probiotyk, np. Enterol,
- elektrolity, np. Orsalit,
- czopki glicerynowe.

4. Rany

- środek dezynfekcyjny, np. Octenisept,
- myjka do ran, np. Salvequick,
- plastry różnej wielkości, w tym wodoodporne.

5. Alergie i ukąszenia

- lek przeciwalergiczny, np. Zyrtec,
- maść przeciwświądowa, np. Fenistil,
- maść na wysypki, np. Hydrocortyzon,
- spray na insekty, np. Mugga.

6. Inne

- sól fizjologiczna w ampułkach,
- pomadka do spękanych ust,
- żel dezynfekujący do rąk – do stosowania zwłaszcza gdy ktoś choruje, żeby ograniczyć ryzyko zarażenia,
- środek przeciwwymiotny do podróży samochodem lub statkiem, np. Aviomarin,
- pęseta,
- scyzoryk,
- przy podróżach po Polsce: książeczka zdrowia dziecka lub PESEL dziecka,
- przy podróży po Unii Europejskiej: karta EKUZ,
- przy podróżach zagranicznych: ubezpieczenie obejmujące pomoc lekarską.

7. Leki stosowane na codzień i przepisane przez lekarza:

-
-
-
-

8. Uwagi

Przed wyjazdem z dzieckiem w dalszą podróż skonsultuj się z lekarzem rodzinnym, pediatrą lub specjalistą medycyny tropikalnej w celu przygotowania listy leków odpowiednich dla Waszego stanu zdrowia i celu podróży.

Jeśli potrzebujesz dokupić lek w kraju, którego języka nie znasz, weź do apteki opakowanie, na którym wskazany jest skład leku – komercyjne nazwy mogą się różnić w zależności od kraju.

Autorzy listy nie ponoszą odpowiedzialności za efekty korzystania z wymienionych leków oraz za skutki braku odpowiednich leków w przypadku zachorowania.

Ten e-book jest bezpłatnym prezentem dla słuchaczy Podcastu Ojcowska Strona Mocy dodanym do odcinka nr 17: [Jak podróżować z dziećmi - 10 porad uczestników Festiwalu Hakuna Matata](#).

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę
udanych rodzinnych podróży

Jarek Kania - Ojcowska Strona Mocy

Ten ebook może być kopiowany, rozpowszechniany, zmieniany i używany (także w celach komercyjnych) pod warunkiem uznania autorstwa wg licencji Creative Commons 3.0 (CC BY 3.0 PL)

<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl>