Apteczka na wakacje

Data aktualizacji
2024-05-27

Zawartość apteczki będzie różna w zależności od rodzaju wyjazdu, jego trwania, miejsca podróży czy kondycji zdrowotnej osób, które będą z niej korzystać. Inaczej będzie wyglądała apteczka plażowicza, a inaczej osoby wyjeżdżającej do tropików. A jeszcze inaczej rodzica wyjeżdżającego na wakacje z małym dzieckiem. Ale zawsze muszą się w niej znaleźć podstawowe środki lecznicze. Powinna też być łatwa do zabrania i spakowania, np. do plecaka, oraz wodoodporna.

> **Wakacyjną apteczkę musimy skompletować także wtedy, gdy jedziemy na wakacje samochodem. W samochodzie co prawda wozimy apteczkę, ale jej zawartość może nam na wakacjach nie wystarczyć.**

Po co apteczka na wakacjach

W każdej apteczce powinny być leki i preparaty, które pomogą nam w nagłym wypadku, zapobiegną przykrym dolegliwościom lub powstrzymają chorobę. Dobrze wyposażona apteczka pozwoli nam skutecznie zainterweniować w sytuacjach:

- gorączki, przeziębienia
- bólu
- urazów (otarć, skręceń lub złamań)
- ukąszeń i uczuleń
- choroby lokomocyjnej
- problemów układu pokarmowego
- dużego słońca i porażenia słonecznego.

Co włożyć do apteczki

Przykładowe wyposażenie apteczki na wyjazd:

- leki działające przeciwgorączkowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie
- środki przeciwalergiczne
- środki przeciwbiegunkowe
- środki na zaparcia
- tabletki na chorobę lokomocyjną
- tabletki na alergię z lekiem przeciwhistaminowym, które można stosować przeciwko łagodnemu swędzeniu i problemom spowodowanym alergią
- termometr
- żel antybakteryjny do mycia rąk
- preparat na obrzęki

- środki opatrunkowe, takie jak plastry, kompresy, plastry mocujące do kompresów, bandaże (elastyczny i zwykłe), opatrunki jałowe
- opaska uciskowa
- chusta trójkątna
- rękawiczki lateksowe
- jednorazowa maseczka do sztucznego oddychania
- nożyczki
- balsam chłodzący i środki łagodzące w przypadku lekkich oparzeń słonecznych i ukąszeń owadów
- koc termiczny.

> **Przed włożeniem leków do apteczki sprawdź ich daty ważności. Apteczkę trzymaj z daleka od słońca. Nie powinna być przezroczysta. Chroń ją przed dziećmi.**

W co dodatkowo wyposażyć apteczkę

Możesz uzupełnić zawartość apteczki o dodatkowe środki, np.:

- większą liczbę materiałów opatrunkowych – jeśli planujesz dużo aktywności fizycznych
- ustnik do sztucznego oddychania
- latarkę i race świetlne – jeśli wyjeżdżasz np. na górską wędrówkę
- środek odstraszający komary i moskitiera do ochrony przed ukąszeniami owadów – jeśli będziesz przebywać na terenie zalesionym
- elektrolity zapobiegające odwodnieniu, syrop przeciwkaszlowy i wykrztuśny, leki na ból gardła – jeśli wyjeżdżasz z dziećmi
- krem z wysokim filtrem ochronnym – jeśli jedziesz w upalne rejony
- adrenalinę w autostrzykawce wydawaną na receptę – jeśli jesteś osobą silnie uczuloną.

Stale przyjmujesz leki

Uzupełnij apteczkę o leki, które przyjmujesz stale. Zabierz wyliczoną dawkę, która wystarczy Ci na cały okres wyjazdu. Weź także ulotki o lekach lub dyspozycje ich dawkowania od lekarza, żeby mieć pewność, że właściwie je zażywasz. Przyda Ci się także dokumentacja medyczna – na wypadek zaostrzenia choroby, gdy będziesz musiał iść do innego niż Twój lekarza.

Wyjeżdżasz za granicę

Sprawdź, czy możesz zabrać za granicę – a jeśli tak, to w jakiej ilości – leki, które na stałe przyjmujesz. Poszczególne kraje mają różne zasady. Zweryfikuj je na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych w zakładce „**Informacje dla podróżujących”**. Zabierz też ze sobą dokumentację medyczną – na wypadek kontroli leków przez służby graniczne. Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe lub jesteś silnie uczulony, przyda Ci się przetłumaczone na język angielski zaświadczenie od lekarza z informacją, jakiej pomocy możesz wymagać.

Jeśli na wakacje lecisz samolotem, zrezygnuj z nożyczek. Na pokład nie wolno wnosić ostrych przedmiotów.

> **Jeśli wyjeżdżasz na wakacje w krajach tropikalnych lub o niskim poziomie sanitarno-higienicznym, udaj się wcześniej po poradę do lekarza specjalisty. Zrób to nie później niż 2 miesiące przed wyjazdem. Lekarz doradzi Ci odpowiednie leki. Poinformuje Cię też o obowiązkowych lub zalecanych szczepieniach ochronnych.**

Przeczytaj także

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

Wyjeżdżasz za granicę na wakacje lub do szkoły albo pracodawca oddelegował Cię do pracy za granicą na krócej niż 12 miesięcy? Zadbaj o EKUZ – Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego

Wezwanie na ratunek

Telefony ratunkowe miej zawsze pod ręką, ale nigdy nie dzwoń bez naprawdę poważnego powodu. Dowiedz się, jak wezwać karetkę

10 zasad bezpiecznych wakacji

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane