



## Apteczka na wakacje

**Skompletowanie wakacyjnej apteczki to gwarancja udanych wakacji. Co do niej włożyć, by zapewnić sobie szybką pomoc na wypadek nagłych problemów zdrowotnych?**

Zawartość apteczki będzie różna w zależności od rodzaju wyjazdu, jego trwania, miejsca podróży czy kondycji zdrowotnej osób, które będą z niej korzystały. 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 (otarc, 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 zwykły), 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 wyposażyc 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 wędrowkę
- 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 stale 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 wносить 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 wędrowki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane