pacjent.gov.pl

Pamiętaj o apteczce

Data aktualizacji
2024-05-28

Apteczka przyda się, gdy będziesz chciał opatrzyć ranę, skaleczenie, podać komuś środki przeciwbólowe. Jej zawartość powinna się różnić w zależności od przeznaczenia. Apteczka samochodowa ma podstawowe, niezbędne artykuły, a wakacyjna jest bardziej zasobna. Najpełniej wyposażona powinna być Twoja domowa apteczka. Uwzględnij w niej wszystkie potrzeby Twoich domowników. Na przykład apteczka osoby przewlekle chorej będzie inna niż apteczka rodziny z dzieckiem.

Co powinno się znaleźć w Twojej apteczce

Podstawowe wyposażenie apteczki to:

- leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe
- termometr
- leki na przeziębienie, na kaszel
- leki przeciwbiegunkowe, na wzdęcia i zaparcia
- środki do dezynfekcji ran
- środki stosowane miejscowo w przypadku urazu, takie jak żele na stłuczenia czy obrzęki
- środki opatrunkowe (gaza opatrunkowa, bandaż, plastry, kompresy jałowe, żelowe kompresy
- jednorazowe rękawiczki
- nożyczki do cięcia bandaży, opatrunków.

Czasami warto zaopatrywać apteczkę w dodatkowe środki, jak:

- leki i maści przeciwalergiczne na ukąszenia owadów, środki łagodzące w przypadku lekkich oparzeń słonecznych
- aparat do mierzenia ciśnienia.

Przegląd apteczki jest konieczny

Zadbaj, by zawartość apteczki nie była przeterminowana – sprawdzaj daty ważności leków i materiałów opatrunkowych. Trzymaj ją w miejscu suchym i takim, do którego dzieci nie mają dostępu.

> **Pamiętaj o środkach, które są niezbędne podczas wyjazdów z rodziną. Zabierz wszystkie leki i wyroby medyczne, których potrzebują uczestnicy wyjazdu: osoby przewlekle chore, dzieci, seniorzy. Dostosuj apteczkę do pory roku.**

Bądź ostrożny:

- leki oddziałują między sobą, a także z żywnością i niektórymi ziołami – zapytaj lekarza lub farmaceutę, czego powinieneś unikać

- skonsultuj z lekarzem, czy możesz przyjmować leki przepisane na receptę z innymi substancjami medycznymi
- popijaj leki wodą
- w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stosowania leków skonsultuj się ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

Przeczytaj także

Zasady leczenia z EKUZ w poszczególnych krajach

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego działa w krajach UE i EFTA. Sprawdź zasady leczenia w poszczególnych państwach

Co robić w przypadku zatrucia?

Jak się zachować w przypadku zatrucia? Jak go unikać? Na co uważać, żeby niego nie doszło?

Trzymaj leki pod kontrolą

Leczenie kilku przewlekłych chorób wiąże się z codziennym przyjmowaniem przez jedną osobę różnych leków przez długi czas. Terapia wielolekowa wymaga ostrożności ze strony pacjenta i jego opiekunów. Trzeba zwracać uwagę na inne przyjmowane substancje, zioła i jedzenie