

WAKACJE Z DFUM

#ApteczkaTurystyczna

LEKI PODSTAWOWE

- ☐ Leki przeciwbiegunkowe
- ☐ Probiotyki
- ☐ Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe
- ☐ Elektrolity
- ☐ Leki na infekcje pęcherza
- ☐ Krem na otarcia i oparzenia
- ☐ Pantenol w sprayu
- ☐ Sól fizjologiczna
- ☐ Żel przeciwalergiczny
- ☐ Lek na opryszczkę

ELEMENTY DODATKOWE

- ☐ Termometr
- ☐ Pęseta (do wrywania drzazg, kleszczy itp)
- ☐ Nożyczki do cięcia materiału
- ☐ Rękawiczki ochronne
- ☐ Agrałki
- ☐ Strzykawka (bez igły)
- ☐ Folia NCR (koc ratunkowy)
- ☐ Ustnik do resuscytacji
- ☐ Instrukcja udzielania pierwszej pomocy
- ☐ Wykaz telefonów alarmowych w danym kraju

ŚRODKI OPATRUNKOWE

- ☐ Żel na stłuczenia i obrzęki
- ☐ Plastry z opatrunkiem
- ☐ Kompresy jałowe z gazy
- ☐ Gaza wyjałowiona
- ☐ Przylepiec hipoalergiczny bez opatrunku
- ☐ Bandaż elastyczny z zapinkami
- ☐ Środek dezynfekujący
- ☐ Bizmut do posypywania ran i przetarć
- ☐ Opatrunek w sprayu

LEKI SPECJALNE

- ☐ Leki na choroby przewlekłe przyjmowane na stałe – odliczone dawki + dawki zapasowe
- ☐ Leki przeciwalergiczne
- ☐ Leki stosowane w chorobie lokomocyjnej lub morskiej
- ☐ Antybiotyk (w przypadku skłonności do zakażeń bakteryjnych) – po uzgodnieniu z lekarzem
- ☐ Leki profilaktyczne przeciw zakrzepom (długa podróż lotnicza)
- ☐ Repelent przeciw owadom (30–50% DEET)
- ☐ Leki do chemioprophylaktyki malarii (przy wyjazdach w strefę malaryczną) – po konsultacji z lekarzem medycyny podróży!



**DOKTORANCKIE
FORUM UCZELNI
MEDYCZNYCH**