



APTECZKA NA WAKACJE – LISTA KONTROLNA

Dobrze wyposażona apteczka to klucz do spokojnych wakacji. Przygotuj się na drobne urazy, infekcje i typowe letnie dolegliwości:

☐ Środki opatrunkowe:

• plastry z opatrunkiem (różne rozmiary)	
• jałowe gaziki i kompresy	
• bandaż elastyczny	
• opaska uciskowa	
• przylepiec (taśma)	
• nożyczki i pęseta	

☐ Dezynfekcja i higiena:

• płyn do dezynfekcji skóry	
• żel antybakteryjny do rąk	
• rękawiczki jednorazowe	

☐ Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe:

• paracetamol	
• ibuprofen	
• lek przeciwgorączkowy w czopkach (dla dzieci)	

☐ Układ pokarmowy:

• lek na biegunkę (np. loperamid)	
• probiotyk	
• elektrolity w saszetkach	
• lek przeciwwymiotny (np. dimenhidrynat)	
• lek na zgagę i niestrawność	

☐ Skóra i alergie:

• żel łagodzący na ukąszenia i oparzenia	
• krem z filtrem UV (SPF 30–50)	
• wapno musujące lub tabletki na reakcje alergiczne	
• lek przeciwhistaminowy (np. cetyryzyna, loratadyna)	

☐ Leki przewlekłe:

• własne leki z zapasem (minimum na kilka dni więcej)	
• kopia recepty lub lista leków z dawkowaniem	
• karta informacyjna o chorobie (jeśli dotyczy)	

□ **Inne:**

• termometr elektroniczny	
• środek odstraszający owady (repellent)	
• spray na odciski/pęcherze	
• plastry hydrożelowe	
• chłodzący okład żelowy wielorazowy	
• agrałki, igła, nitka (awaryjnie)	

✦ **Nie zapomnij:**

- sprawdzić dat ważności
- dostosować zawartość do wieku i potrzeb domowników
- przewozić leki w torbie termoizolacyjnej, jeśli tego wymagają

#ApteczkaNaWakacje