

Co zapakować do wakacyjnej apteczki?

Checklista, nie tylko dla rodziców :)

Ta lista jest przeznaczona dla osób które lubią sobie pokreślić po papierze. W końcu od zawsze wiadomo, że taki rodzaj notowania jest najbardziej efektywny ;)

Staralem się, żeby było tutaj dosłownie wszystko co potrzebne, ale dużo zależy od tego gdzie jedziesz i jakie macie osobiste preferencje i potrzeby.

Więcej informacji znajdziesz w pełnym wpisie na blogu:

<https://pantabletka.pl/jakie-leki-do-apteczki-na-wakacje/>

DOKUMENTY

- Jeśli jedziesz na wakacje z dzieckiem - ZA GRANICĘ - potrzebujesz dowód/paszport x- nawet dla niemowlaka ;
- Kartę EKUZ - czyli refundowane ubezpieczenie zdrowotne za granicą;
- Jeśli jesteś po rozwodzie - potrzebujesz pozwolenie od Twojego eks na wyjazd dziecka;
- Dodatkowe ubezpieczenie? Hm, warto rozważyć;
- Książeczkę szczepień - tego wymagają niektóre egzotyczne kraje - warto sprawdzić;
- Książeczkę zdrowia dziecka jeśli taką prowadzisz.

Kontakt do zaufanego lekarza/pediatry

- numer telefonu do zaufanego pediatry/lekarza

Sprawdź, czy wiesz:

- gdzie jest najbliższa przychodnia;
- gdzie jest najbliższy szpital z całodobową opieką;
- gdzie jest w pobliżu apteka?

Jak się zabrać za pakowanie apteczki?

Jedziemy od najważniejszego:

- w pierwszej kolejności sprawdź, czy masz wystarczający zapas leków które **stosujecie regularnie (!)**
- i takich które Wasze dziecko stosuje baaardzo często (np.: środki do nebulizacji)

- po drugie**, przypomnij sobie co wydarzyło się Tobie lub Twoim znajomym, nieprzewidzianego podczas poprzednich wyjazdów - **poprawne uzupełnienie tej listy - pozwoli Ci lepiej dobrać potrzebne rzeczy**:
 - gorączka (więc leki + termometr + NAWADNIANIE) -
 - skaleczenie/otarcie/uraz (opatrunki i odkażenie)
 - biegunka (coś na biegunkę + nawadnianie + probiotyk)
 - poparzenie słoneczne (krem z filtrem + coś łagodzącego na skórę)
 - dramatyczne pogryzienie komarowe (repelent + coś łagodzącego pogryzienia)
 - alergia (leki przeciwalergiczne - tabletki+żel)
 - wymioty/wirusówka (nawadnianie + probiotyki)
 - kleszcz
 - ból ucha
 - poparzenie wrzątkiem
 - ...
- dalej - odpowiedz sobie na pytanie - gdzie jedziesz i zastanów się co może Ci się przydać?
 - nad wodę
 - w las
 - do miasta
 - zagranicę...
- jeśli w **pobliżu będzie apteka** - to luzik. Zabierz tylko to co potrzebujesz na 100% + telefon do zaufanego lekarza;
 - sprawdziłem i w pobliżu jest apteka
 - NIE MA APTEKI W POBLIŻU
 - mam telefon do lekarza
- jeśli jedziesz za granicę** - to w UE leki są strasznie drogie - lepiej dopakować odrobinę więcej z Polski w bagaż nadawany;
 - bagaż dopakowany!

- upewnij się jakie są zasady przewożenia leków w bagażu (!)** Twojej linii lotniczej.
 - wiem - sprawdziłam/em
- Po trzecie - przejrzyj swoją domową apteczkę**, sprawdź daty ważności. Często może się okazać, że znajdziesz tam produkty, którym kończy się data ważności, a na wyjazd będzie w sam raz! Pan Tabletka nie lubi marnotrawienia leków!

- apteczka sprawdzona
- Po czwarte - jedziesz na urlop w kilka osób? Możecie przygotować wspólną apteczkę (!)** - zaoszczędzicie czas, miejsce w bagażniku i...pieniądze!
 - ekipa obdzwoniona - temat z głowy ;)
- Po piąte , skorzystaj ze specjalnie przygotowanej dla Ciebie check-listy**, która znajduje się na końcu. Dla wytrwałych ;-)

Oszczędź miejsce

Tipy Pana Tabletki:

- **Zamiast zabierać ze sobą całe opakowania leków przeciwbólowych - zabierzmy np. jeden blister;**
- **Korzystaj z mniejszych opakowań podróжных w przypadku kosmetyków.** W aptece możesz poprosić swojego farmaceutę o zestaw gratisowych miniproduktów lub próbek szamponów czy kremów do twarzy;
- Butelka leczniczego szamponu przeciwłupieżowego zajmie sporo miejsca - **kilka saszetek schowasz w pierwszej lepszej kieszeni plecaka;**
- **Przejrzyj apteczkę samochodową** - znajdziesz tam sporą ilość środków opatrunkowych, których już nie musisz zabierać do apteczki podróжной.

Oszczędź pieniądze

Na apteczkę da się wydać każdą dowolną kwotę - Ty bądź sprytny:

- **Filtry przeciwsłoneczne i repelenty kupuj zimą** - apteki często wyprzedają pozostałości z lata. Możesz zaoszczędzić nawet 50% ceny!
- Zamiast kilku **przygotuj ze znajomymi jedną większą apteczkę (!)**
- **Wykorzystaj rzeczy, które masz w apteczce domowej.** Jestem jednak przeciwny przyjmowaniu leków na własną rękę, które pozostały po przedniej kuracji np. antybiotyków. Skorzystaj wcześniej z pomocy w farmaceuty!
- **Wspomniane próbki** to też świetny sposób na zaoszczędzenie paru groszy!

Co powinno znaleźć się w apteczce? Checklista:

- Najważniejsze to zabrać ze sobą zapas leków, które regularnie stosujesz + instrukcję z dawkowaniem w razie czego.**
 - zabraliśmy wszystkie te ważne leki i na pewno są zapakowane!**

Skaleczenia i urazy:

- ❑ **Środki opatrunkowe (!)**- kompresy jałowe, gaza opatrunkowa, bandaż zwykły i elastyczny. Wcześniej przejrzyj swoją apteczkę samochodową, by niepotrzebnie nie dublować opatrunków;
 - ❑ **Gaziki do dezynfekcji** - nasączone alkoholem izopropylowym. Przydają się w każdej sytuacji - po ukąszeniach czy delikatnych otarciach. Kosztują zaledwie kilka złotych za 10 szt;
 - ❑ **Plastry na otarcia** - zawsze zabieram ze sobą takie plastry. Pęcherze przemywam gazikiem do dezynfekcji, czekam aż alkohol odparuje i naklejam na suchą czystą skórę. Właściwie założone szybko regenerują otarcie i potrafią trzymać nawet kilka dni.
 - ❑ **Opatrunek w spreju** - opatrunek dla wymagających. Przydaje się, gdy skaleczymy się w takich miejscach jak łokieć, zgięcia palców, kostka - gdzie zwykły opatrunek może się zsuwać.
 - ❑ **Igła** - do przebijania pęcherzy (pątnicy wiedzą o co chodzi) albo wyciągania drzazgi ;-)
 - ❑ **Środek dezynfekujący (!)**- gdy rana jest głęboka należy ją koniecznie odkażać. Wtedy z pomocą przyjdą odpowiednie środki.
 - ❑ **Dermatol** - to taki żółty proszek, który znajdziesz w aptece również pod trudniejszą nazwą bizmutawy galusan zasadowy. To dosyć stary lek, który przydaje się przy trudno gojących, sączących się ranach czy owrzodzeniach.

Leki pierwszej potrzeby

- ❑ **Elektrolity w saszetkach do nawadniania (!) - bardzo ważna sprawa - i przy udarze, i przy biegunce i przy gorączce...**
- ❑ **Dobry probiotyk (!)** - na biegunki, wirusówki i zatrucia. Jeśli jedziesz do Egiptu i w podobne rejony - to zacznij stosować go już z kilka dni przed wyjazdem :]
- ❑ **Żel na stłuczenia i obrzęki** - kontuzje na urlopie to wbrew pozorom bardzo częste przypadki. Warto mieć coś w zanadru.
- ❑ **Leki przeciwbiegunkowe (!)**- jeśli wyjeżdżasz do "ciepłych krajów" powinieneś się zabezpieczyć na "wszelki wielki".
- ❑ **Leki na zapalenie pęcherza** - tu zwracam się wyłącznie do Pań. My faceci znacznie rzadziej zapadamy na zapalenie pęcherza, bo mamy...dłuższą cewkę. Jeśli więc jesteś kobietą, masz predyspozycje do nawracających zapaleń pęcherza rozważ zabranie ze sobą odpowiednich leków. Za granicą leki z furaginą w składzie są zazwyczaj dostępne wyłącznie na receptę.
- ❑ **Leki przeciwbólowe (!)** - paracetamol i ibuprofen. Myślę, że nie zajmą wiele miejsca, a przydadzą się każdemu.
- ❑ **Sól fizjologiczna** - jedna mała ampułka, a wiele zastosowań. Od przemywania oka po dostania się ciała obcego, przez przemywanie ran, płukanie uszu po basenie, aż po rozcieńczanie leków do inhalacji.

Co na kleszcze na wakacje?

- Repelenty (!)**- w tym roku jesteśmy świadkami plagi komarów, kleszczy i innych ustrojstw! [Skorzystaj z naszej analizy różnych produktów przeciw insektom i wybierz najbardziej odpowiedni dla siebie.](#)
- Coś po ukąszeniu/użądleniu (!)**- w tym roku jesteśmy świadkami plagi komarów, kleszczy i innych ustrojstw! We wspomnianej wyżej grupie dla rodziców - znajdziesz analizę tych środków.
- Coś do usuwania kleszczy (!)** - kleszczołapki, łożyska lub strzykawka ssąca. Narzędzie jest drugorzędne! Najważniejsze jest właściwe postępowanie. [Przeczytaj wywiad z lekarzem co zrobić w przypadku złapanie kleszcza.](#)

Kosmetyki do wakacyjnej apteczki:

- Chusteczki do higieny intymnej** - wiadomo o co chodzi ;-)
- Woda termalna** - mój ulubiony gadżet, który mam na co dzień w plecaku. Przynosi ulgę w upale, nawilża podrażnioną skórę po opalaniu i jest świetna...pod pieluszkę!
- Krem z filtrem (!)**- absolutny must have (za granicą kosztują 4 razy tyle co w Polsce) Skóra dziecka jest bardzo wrażliwa na działanie promieni UV
- Krem po opalaniu** - kefir lub maślanek w uwspółcześnionej wersji. Lekka konsystencja, alantoina i dekspantenol w składzie potrafią przynieść mega ulgę po oparzeniu.
- Żel antybakteryjny bez użycia wody** - na górskich szlakach trudno czasem o dostęp do wody i mydła. Wtedy z pomocą przyjdzie Wam poręczny-antybakteryjny żel

Sprzęt medyczny:

- termometr (!)
- nebulizator
- odciągacz do kataru (!)
- torba termoizolacyjna na leki- jeśli jedziesz gdzieś, gdzie jest baaardzo ciepło

To udanych wakacji :]

I obyście nie musieli zaglądać do tej apteczki.

Zdrowo pozdrawiam

Pan Tabletki

Wszystkie prawa zastrzeżone.



Pan Tabletki
LECZ SIĘ ŚWIADOMIE