

# Skompletuj apteczkę

**Apteczka pierwszej pomocy powinna być wszędzie – w samochodzie, miejscu pracy, domu. Po to, by pomóc nam w razie nagłego zachorowania, skaleczenia czy innego wypadku.**

Zawartość apteczki będzie różna w zależności od przeznaczenia. Apteczka samochodowa będzie np. mniej zasobna niż wakacyjna, a ta z kolei – niż domowa. Apteczka osoby przewlekle chorej będzie inna niż apteczka rodziny z dzieckiem.

## Co powinno się znaleźć w Twojej domowej apteczce

- leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe
- termometr
- leki na przeziębienie, na kaszel
- leki przeciwbiegunkowe, na wzdęcia i zaparcia
- środki do dezynfekcji ran (octenisept)
- maści na rany, stłuczenia, oparzenia i przeciwbólowe
- środki opatrunkowe (gaza opatrunkowa, bandaż, plastry, kompresy jałowe, żelowe kompresy)
- jednorazowe rękawiczki
- nożyczki do cięcia bandaży, opatrunków



## DODATKOWE ŚRODKI

Czasami warto zaopatrzyć apteczkę w dodatkowe środki, np. w:

- leki i maści przeciwalergiczne na ukąszenia owadów, środki łagodzące w przypadku lekkich oparzeń słonecznych, środki uzupełniające elektrolity – w sezonie letnim
- aparat do mierzenia ciśnienia, leki przeciw zaburzeniom snu – jeśli jesteś seniorem lub jest nim bliska Ci osoba.

## PRZEGLĄD APTECZKI

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

