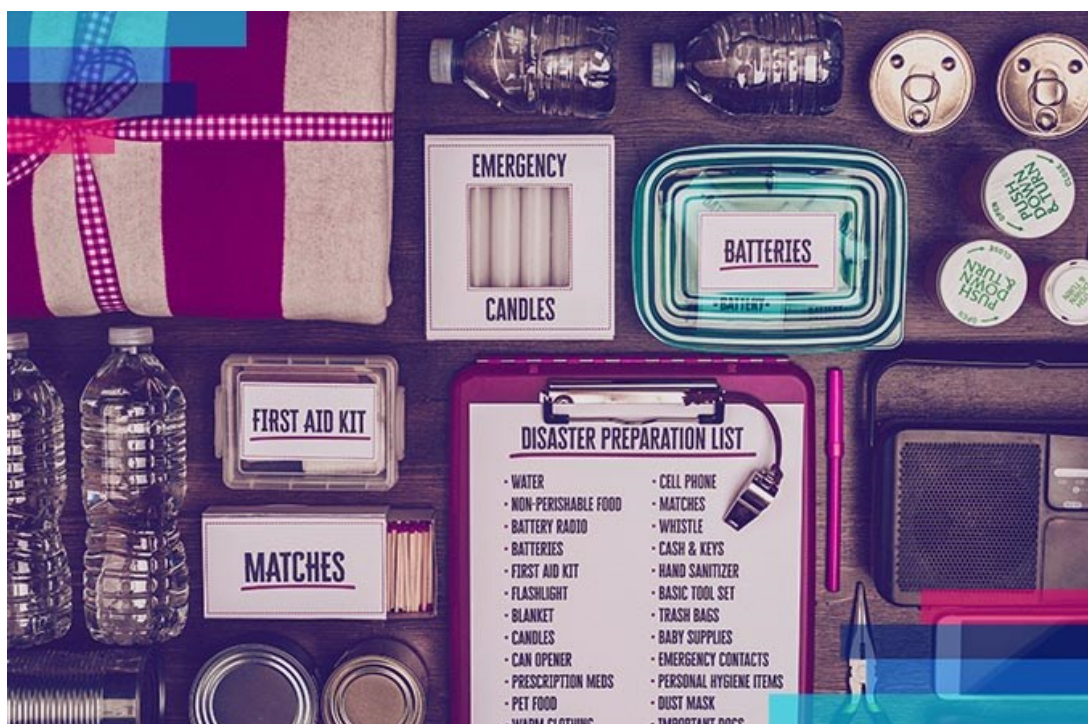


Apteczka turystyczna: Co powinna zawierać?



Planując wyjazd za granicę, warto zabezpieczyć się na wypadek nieprzewidzianych problemów zdrowotnych. Bez względu na kierunek, sezon oraz czas trwania wyjazdu, zawsze należy mieć przy sobie niezbędne leki oraz inne pomoce medyczne. Dzięki temu unikniesz szukania apteki i szybciej zareagujesz na dolegliwości.

Co powinna zawierać apteczka turystyczna?

- antybakteryjny żel do rąk,
- leki przeciwbólowe (paracetamol, aspiryna, itp.),
- tabletki na ból gardła i przeciwkaszlowe,
- krem przeciwgrzybiczny,
- krem antyhistaminowy na ukąszenia owadów,
- leki przeciwalergiczne,
- woda utleniona lub inne środki odkażające,
- spray lub żel odstraszający owady,
- leki przeciw odwodnieniu stosowane w przypadku biegunki i wymiotów,
- plastry, bandaże, gaza opatrunkowa oraz małe nożyczki i pęseta,
- termometr niertęciowy (rtęciowych nie wolno przewozić samolotem),
- kremy do opalania oraz nakrycie głowy (kapelusz, chustka),
- leki przeciwbiegunkowe,
- certyfikaty szczepień (jeśli posiadasz).

W razie zachorowania oraz w przypadku innych nagłych sytuacji warto mieć wykupioną polisę. Przed wyjazdem zaopatrzyć się w ubezpieczenie podróżne, które pomoże pokryć koszty związane z ewentualnym leczeniem.

Uwaga!

Jeśli masz uczulenie na jakieś leki lub substancje, zapisz ich łacińskie oraz angielskie nazwy. W nagłych przypadkach taka informacja może uratować Ci życie.

To może Cię zainteresować:

- [Choroba lokomocyjna w samolocie](#)
- [Czy można lecieć samolotem z zapaleniem ucha?](#)
- [Złamana noga a lot samolotem](#)

Zobacz również:



Co można zabrać ze sobą do samolotu?



Czy damska torebka to również bagaż podręczny?



Jak spakować bagaż podręczny do samolotu?