

APTECZKA NA WYJAZD

checklista



LEKI I SUPLEMENTY

- LEKI PRZECIWBÓLOWE I PRZECIWGORĄCZKOWE
- LEKI PRZECIWAŁERGICZNE (DOUSTNE LEKI PRZECIWHISTAMINOWE, KROPLE/
SPRAY DO NOSA, KROPLE DO OCZU)
- LEKI NA BIEGUNKĘ I ZAPARCIA
- LEKI NA PRZEZIĘBIENIE (SYROP NA KASZEL, TABLETKI NA BÓL GARDŁA, KROPLE/
SPRAY DO NOSA)
- LEKI NA CHOROBY LOKOMOCYJNĄ
- LEKI NA NIESTRAWNOŚĆ
- ELEKTROLITY
- PROBIOTYKI
- LEKI NA INFЕКCJE DRÓG MOCZOWYCH
-

WAŻNE! Nie zapomnij włożyć do wakacyjnej apteczki leków, które przyjmujesz na stałe!

OPATRUNKI I PREPARATY NA URAZY

- PŁASTRY (KLASYCZNE PŁASTRY W RÓŻNYCH ROZMIARACH, PŁASTRY NA OTARCIA,
ODCISKI I PĘCZERZE, PŁASTRY BEZ OPATRUNKU LUB PŁASTRY W SPRAYU)
- ŚRODKI DO ODKAŻANIA RAN (NP. W SPRAYU LUB NASĄCZONE GAZIKI)
- BANDAŻE I OPATRUNKI (ZWYKŁE LUB ELASTYCZNE BANDAŻE, JAŁOWE GAZY,
OPATRUNKI HYDROŻELOWE NA OPARZENIA)
- KREMY I ŻELE NA OBRZĘKI
- NOŻYCHKI ORAZ IGŁA



ŚRODKI NA OWADY I KLESZCZE

- REPELENTY ODSTRASZAJĄCE KOMARY I KLESZCZE
- ŚRODKI UŚMIERZAJĄCE BÓL I ŁAGODZĄCE SWĘDZENIE
- PRZYRZĄDY DO USUWANIA WBITEGO W SKÓRĘ KLESZCZA – MOŻE TO BYĆ ZWYKŁA PĘSETA LUB SPECJALNE PRZEZNACZONY DO TEGO CELU SPRZĘT – KLESZCZOŁAPKI, LASSO LUB POMPKA

KREMY DO OPALANIA

- KREMY Z FILTREM UV
- BALSAM DO CIAŁA PO OPALANIU

ŚRODKI HIGIENICZNE

- CHUSTECZKI ODŚWIEŻAJĄCE
- ŻEL ANTYBAKTERYJNY
- CHUSTECZKI DO HIGIENY INTYMNEJ

DODATKOWE PRZEDMIOTY

- RĘKAWICZKI JEDNORAZOWE
- TERMOMETR
- SÓL FIZJOLOGICZNA (MOŻE PRZYDAĆ SIĘ NP. DO PRZEMYCIA OKA, UCHA CZY RAN)
- KOC TERMICZNY
- CHUSTA TRÓJKĄTNA
- OPASKA UCISKOWA
- JEDNORAZOWA MASECZKA LUB USTNIK DO SZTUCZNEGO ODDYCHANIA
- LATARKA
- RACA ŚWIETLNA

Pamiętaj, aby **dostosować przedmioty** do miejsca, do którego się wybierasz oraz środka transportu, z którego korzystasz. Jeżeli podróżujesz samolotem lub za granicę, sprawdź zasady dotyczące przewozu przedmiotów.

APTECZKA NA WYJAZD ZA GRANICĘ

- PAMIĘTAJ O UBEZPIECZENIU** - WEŹ ZE SOBĄ KARTĘ EKUZ, KTÓRA STANOWI POTWIERDZENIE UPRAWNIEŃ DO KORZYSTANIA Z REFUNDOWANE UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE ZA GRANICĄ W UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ W KRAJACH TAKICH JAK NORWEGIA, SZWAJCARIA, WIELKA BRYTANIA, ISLANDIA, LIECHTENSTEIN
- SPRAWDŹ ZASADY PRZEWOŻENIA LEKÓW ZA GRANICĘ** - W NIEKTÓRYCH KRAJACH MOGĄ OBOWIĄZYWAĆ OBOSTRZENIA ZWIĄZANE Z RODZAJEM I ILOŚCIĄ PRZEWOŻONYCH LEKÓW. UPEWNIJ SIĘ NA STRONACH AMBASADY I RZĄDOWYCH, JAK PRAWIDŁOWO PRZEWOZIĆ POTRZEBNE PRODUKTY MEDYCZNE
- ZABIERZ DOKUMENTACJĘ MEDYCZNĄ** - W PRZYPADKU NIEKTÓRYCH LEKÓW WYMAGANE JEST ZAŚWIADCZENIE SPECJALISTY
- SPRAWDŹ, JAKIE ZASADY DOTYCZĄCE **DODATKOWYCH SZCZEPIEŃ** OBOWIĄZUJĄ PRZY WJEŹDZIE DO DANEGO MIEJSCA (DOTYCZY SZCZEGÓLNIE KRAJÓW TROPIKALNYCH). W NIEKTÓRYCH PRZYPADKACH KONIECZNE JEST ZABRANIE ZE SOBĄ KSIĄŻECZKI SZCZEPIEŃ
- PAMIĘTAJ, ŻEBY **ODPOWIEDNIO ZAPAKOWAĆ LEKI**, JEŚLI PODRÓŻUJESZ SAMOŁOTEM. W ZALEŻNOŚCI OD PRZEWOŹNIKA I MIEJSCA, DO KTÓREGO SIĘ WYBIERASZ, REGULACJE DOTYCZĄC PRZEWOZU LEKÓW W SAMOLOCIE MOGĄ SIĘ RÓŻNIĆ.

Skorzystaj z opieki POZ na NFZ w Świecie Zdrowia

Wypełnij e-Deklarację

[Wypełniam](#)



ŚWIAT ZDROWIA