

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY



lista kontrolna

MATERIAŁY OPATRUNKOWE

- KOMPRESY JAŁOWE (RÓŻNE ROZMIARY)
- BANDAŻE ELASTYCZNE
- BANDAŻE ZWYKŁE (GAZOWE)
- PŁASTRY Z OPATRUNKIEM
- PŁASTER W ROLCE
- OPATRUNKI INDYWIDUALNE (NP. WOJSKOWE)
- OPATRUNEK HYDROŻELOWY NA OPARZENIA

SPRZĘT POMOCNICZY

- NOŻYCZKI (DO CIĘCIA UBRAŃ/OPATRUNKÓW)
- PĘSETA
- RĘKAWICZKI JEDNORAZOWE (KILKA PAR)
- MASECZKA DO RESUSCYTACJI (Z ZASTAWKĄ)
- AGRAFKI, TAŚMA MEDYCZNA
- KOC TERMICZNY (FOLIA NRC)

ŚRODKI DEZYNFEKCYJNE:

- PŁYN/ŻEL DO DEZYNFEKCYJNI RĄK
- ŚRODEK DO ODKAŻANIA SKÓRY/RAN
- CHUSTECZKI DEZYNFEKUJĄCE



INNE

- INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY
- LATARKA (NAJLEPIEJ CZOŁÓWKA)
- NOTATNIK I DŁUGOPIS
- NUMERY ICE (KONTAKT W NAGŁYM WYPADKU)

OPCJONALNE

- SÓL FIZJOLOGICZNA (AMPUŁKI)
- CHUSTA TRÓJKĄTNA
- OPASKA UCISKOWA (DLA PRZESZKOLONNYCH)
- TERMOMETR
- SASZETKI Z CUKREM
- LEKI PRZECIWBÓLOWE/PRZECIWGORĄCZKOWE

Wskazówki praktyczne:

- regularnie sprawdzaj terminy ważności środków,
- dostosuj apteczkę do miejsca użycia (dom, samochód, wycieczki, zakład pracy),
- jeśli to apteczka samochodowa – pamiętaj, że w Polsce nie ma obowiązku posiadania jej w aucie, ale warto.

Skorzystaj z opieki POZ na NFZ w Świecie Zdrowia

Wypełnij e-Deklarację

[Wypełniam](#)

