

Co mít doma v lékárnice?



Základní ponaučení

Základem je mít přehled o obsahu lékárnice a obsah také pravidelně kontrolovat. Lékárnice by měla být uložena na suchém chladnějším místě mimo dosah dětí. Zároveň ne tak vysoko, abyste pro ni při výronu museli lézt po štaflích. Konkrétní obsah lékárnice se samozřejmě mění podle složení domácnosti – jiné léky upotřebí rodina s malými dětmi, jiné manželský pár, jemuž děti odrostly a vyletěly z hnízda.

Nezbytné minimum je:

- Dezinfekce (např. jodová nebo s obsahem alkoholu)
- Sterilní gáza, obvazy, náplasti různých velikostí
- Pinzeta, nůžky, teploměr
- Lék proti bolesti a horečce s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu
- Kapky do nosu a očí
- Mast na spáleniny a drobná poranění (např. s panthenolem nebo s aloe vera)
- Antihistaminikum (na alergie a štípance)
- První pomoc při zažívacích potížích (živočišné uhlí, Smecta, probiotika)
- Zastavovač krvácení
- Pásky na fixaci, rukavice, rouška

Nepodceňujte sílu přehledného uložení. Krabička s oddělenými přihrádkami, **popisky a pravidelná revize vám ušetří čas i nervy.** A když lékárníčku používáte a zjistíte nedostatky? Zapište si, co chybí, a příště přikupte v COOPu, ať jste vždy připraveni na další dobrodružství.

Jak zacházet s prošlými léky?

Když se konečně přemluvíte k revizi domácí lékárníčky, můžete být překvapeni archivními pilulkami anebo léky, které se měly spotřebovat do tří měsíců po otevření. Jak s nimi naložit? Rozhodně je nevyhazujte do koše ani do záchodu. **Léky patří zpět do lékárny.** Každá z nich má vyhrazenou nádobu na prošlé léčivo. Také vězte, že prošlé léky nemusejí být jen neúčinné, mohou být i nebezpečné. Rozhodně je tedy neužívejte.

Co přibalit na cesty, výpravy a dovolené?

Zvlášť v létě vyrazíme častěji ven. Do batohu, auta či karavanu se vždy vyplatí přibalit malou cestovní lékárníčku, rozhodně se nespolehejte na svou autolékárničku. Pokud máte děti, zvažte spíše „střední“ velikost. Dětské bolístky se totiž umí množit geometrickou řadou. Jestliže se vydáváte na dovolenou, určitě se hodí mít u sebe dokument obsahující základní informace o zdravotním stavu členů rodiny (např. kdo má nějakou alergii nebo jaké léky užívá).

Do cestovní lékárníčky pořídte:

- Dezinfekční ubrousky nebo sprej
- Dětské náplasti (samozřejmě čím barevnější, tím léčivější)
- Sprej nebo gel proti hmyzu, SOS gel při poštípání
- Chladicí gel nebo sáček na otoky
- Lék proti bolesti, vhodný i pro děti
- Elektrolyty (skvělé při únavě, úpalu i po zvracení)
- Základní léky na alergie
- Pinzetu (abyste mohli vyndat klíšťata, žihadla i trny)

- Repelent a opalovací krém s vysokým faktorem
- Pláštěnku nebo izotermickou fólii (při přehřátí i podchlazení umí zázraky), trojcípý šátek

Dětem často pomůže i psychologická první pomoc – oblíbená hračka, dudlík nebo písnička od maminky. Mějte po ruce i něco sladkého. Čokoláda zvedne morálku a samozřejmě dodá energii celé výpravě.