

Checklist: Lékárnička na cesty

Ať už míříte na jednodenní výlet za humna nebo plánujete expedici na druhé straně světa, nezapomeňte si přibalit lékárničku. Co by v ní rozhodně mělo být?



1. Na jednodenní akci

Zdravotnický materiál:

- ostré nůžky
- 2× sterilní jehla (čištění rány, propíchnutí puchýře)
- pinzeta (čištění rány, odstranění klíštěte)
- stříkačka (stačí 10 ml – vytvoření proudu vody při ošetření rány)
- 2× izotermická fólie (1 ks by měl být povinnou výbavou batohu, druhý pak v lékárničce)
- elastické obinadlo šíře 10–12 cm
- dezinfekce (Betadine – jódová a velmi účinná, případně Jodisol – vyrábí se v malé lahvičce)
- gázové čtverce (čištění rány, min 10 ks)
- mastný tyl (krytí vyčištěné rány)
- náplast z netkané textilie (např. Omnifix na krytí ran – velmi dobře drží)
- náplast v cívce
- polštářková náplast nebo hydrogelové náplasti (ošetření puchýřů)
- latexové rukavice

Léky:

- antihistaminika (alergie)
- řešení bolesti (Ibalgin či Paralen)
- zažívací obtíže (živočišné uhlí)
- kapky do očí (výplach oka při poranění cizím tělesem)



2. Na týdenní akci

Vycházíme z jednodenní lékárničky, kterou rozšíříme zejména o následující:

Zdravotnický materiál:

- hotový obvaz (minimálně 2 ks)
- tvarovatelná dlaha (např. Sam splint)
- trojčípý šátek
- teploměr

Léky:

- zažívací potíže (řazeno postupně dle použití: živočišné uhlí / Smecta – Endiaron – Imodium)
- léky na kašel (vykašlávání, podávat během dne, např. ACC)
- tlumení kašle (na noc, např. Stoptussin)
- nachlazení/rýma (kapky do nosu – užívat maximálně týden)
- analgetika (Ibalgin, Paralen, Acylpyrin)
- gel na poraněné/namožené svaly/klouby (Dolgit, Ibu-Hepa mast)
- urychlení léčby ran (Flamigel/HemaGel, kalciová mast)

3. Na expedici – několik týdnů mimo civilizaci

Množství vždy volme podle možnosti doplnit materiál v průběhu akce.

- širokospektrální antibiotika (jsou na předpis, jestliže máme léky pro vlastní potřebu, je možné je od lékaře na cestování získat)
- acetazolamid (v případě rizika vzniku akutní horské nemoci při dlouhodobém pobytu ve vysokých nadmořských výškách)
- antimalarika (při pobytu v malarických oblastech)
- minerály a vitamíny (zejména když získáváme vodu pouze ze sněhu)
- Recugel (řešení sněžné slepoty, pro oblasti se sněhovou pokrývkou, ledovce)
- dezinfekce vody