

Apteczka osobista każdego uczestnika

Środki medyczne, które każdy uczestnik powinien wziąć ze sobą:

1. Węgiel leczniczy 3op.
2. Nifuroksazyd 1op. 200mg.
3. Loperamid (stoperan) 1op.
4. Gastrolit (kilka saszetek).
5. Paracetamol (lub aspiryna) 1op.
6. Gaza opatrunkowa 10szt. (lepiej zabrać większą ilość małych gazików).
7. Bandaż bawełniany 2szt.
8. Bandaż elastyczny 1szt.
9. Plaster z opatrunkiem.
10. Plastry na odciski.
11. Środek dezynfekcyjny (woda utleniona, skinsept).

Ta lista jest tylko sugestią. Nie zawiera ona leków na przeziębienie i na wiele innych przypadłości podróży, np. aviomarin. Jest to minimum tego, co każdy powinien mieć ze sobą. Leki przyjmowane stale każdy zabiera we własnym zakresie. W razie pytań proszę dzwonić.

UWAGA! Jeśli ktoś choruje przewlekłe np. na padaczkę, cukrzycę, astmę lub na jakąkolwiek inną chorobę, która mogłaby być potencjalnie zagrożeniem życia w warunkach braku dostępu do natychmiastowej pomocy (w górach), do leków lub objawić się na skutek wysiłku fizycznego, ma **OBOWIĄZEK** poinformowania o tym kierownika i lekarza wyprawy.

Zbigniew Kłos