

APTECZKA wakacyjna

Spakuj zdrowie na każdą przygodę! ❤️



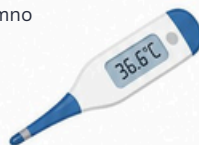
1. OPATRUNKI I PIERWSZA POMOC

- ☐ Plastry różnej wielkości
- ☐ Plastry na pęcherze
- ☐ Bandaż elastyczny
- ☐ Środek do dezynfekcji ran



2. LEKI PRZECIWBÓŁOWE I PRZECIWGORĄCZKOWE

- ☐ Paracetamol / Ibuprofen
- ☐ Kompres ciepło / zimno
- ☐ Termometr



3. ALERGIE I PRZEZIĘBIENIE

- ☐ Leki przeciwhistaminowe
- ☐ Spray do nosa
- ☐ Preparat na ból gardła



4. PROBLEMY ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE

- ☐ Leki przeciwbiegunkowe
- ☐ Elektrolity
- ☐ Lek rozkurczowy na bóle brzucha



5. OCHRONA PRZED SŁOŃCEM I OWADAMI

- ☐ Krem z filtrem SPF 30-50+
- ☐ Repelent na komary i kleszcze



6. LEKI PRZYJMOWANE NA STAŁE

- ☐ Zapas na wyjazd + kilka dni rezerwy
- ☐ Zaświadczenie od lekarza (jeśli potrzebne)



7. DODATKOWO

- ☐ Karta EKUZ / ubezpieczenie podróżne



Dostosuj apteczkę do kierunku podróży i długości wyjazdu.
Bezpiecznych i zdrowych wakacji!