

APTECZKA PIELGRZYMA

GRUPA ZIELONA SDS

WAPM 2014

Pielgrzymie! Pamiętaj, że zawsze masz do dyspozycji swoją grupową służbę medyczną, ale w pierwszej kolejności warto zadbać o siebie samemu. Przedstawiamy propozycje leków i wyrobów medycznych, które warto zakupić przed pielgrzymką.

Lista niezbędnych leków

Lp.	Substancja	Nazwy handlowe	Wskazania	Postać
1.	<i>Ibuprofenum</i>	Ibufen, Ibum, Ibuprofen, Nurofen, Spedifen	przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo	tabletki
2.	<i>Kwas acetylosalicylowy</i>	Aspirin, Polopiryna, Etopiryna	przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo	tabletki
3.	<i>Paracetamol</i>	Apap, Codipar, Efferalgan, Panadol, Paracetamol	przeciwbólowo, przeciwgorączkowo	tabletki
4.	<i>Metamizol</i>	Pyralgin	przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo	tabletki
5.	<i>Węgiel leczniczy</i>	Węgiel leczniczy, Carbo medicinalis	biegunka, zatrucia pokarmowe	kapsułki twarde
6.	<i>Loperamid</i>	Laremid, Stoperan	biegunka	tabletki
7.	<i>Simetykon</i>	Espumisan, Espoticon	wzdęcia	tabletki
8.	<i>Krople miętowe</i>	Krople miętowe	niestrawność, nudności	krople
9.	<i>Dexapanthenol</i>	Panthenol	oparzenia	areozol
10.	<i>Diclofenac/ibuprofenum</i>	Dicloziaja, Diclac, Dip Rilif	przeciwbólowo, przeciwzapalnie	żel/maść

Zalecane leki i farmaceutyki

- ✓ Leki na ból gardła (Orofar, Cholinex, Neoangin itp.)
- ✓ Leki przeciwalergiczne (Allegra, Flonidan, Zyrtec itp.)
- ✓ Suplementy diety zawierające: wapń, magnez, potas, witaminy
- ✓ Emulsja do opalania z maksymalnym filtrem
- ✓ Kremy na otarcia i odparzenia (np. Sudokrem)
- ✓ Talk lub Alantan w zasypcie
- ✓ Maść przyspieszająca gojenie i przysychanie ran (Alantan)
- ✓ Maść kojąca ukąszenia owadów (Fenistil)
- ✓ Spirytus do osuszania stóp
- ✓ Żel chłodzący i przeciwzapalny (Altacet)

Lista niezbędnych wyrobów medycznych

Lp.	Nazwa	Ilość
1.	Bandaż dziany	10 sztuk
2.	Bandaż elastyczny	2 sztuki
3.	Gazy jałowe/kompresy 10x10 cm	10 sztuk
4.	Plaster z opatrunkiem	1 opakowanie
5.	Woda utleniona/Octenisept	1 sztuka

Uwagi

1. Karta pielgrzyma musi być wypełniona i okazana przy kontakcie ze służbą medyczną. Jest to dokument, który uprawnia do otrzymania pomocy medycznej.
2. Każde samodzielne przyjęcie leku powinno zostać odnotowane przez pielgrzyma w karcie pielgrzyma w odpowiednim miejscu wg wzoru (nazwa leku, ilość, data i godzina).
3. W kartę należy wpisać choroby przewlekłe i inne istotne uwagi dotyczące zdrowia.