

## Przygotowania do wakacyjnych podróży w „Środzie z Profilaktyką”



## **Przygotowania do wakacyjnych podróży w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

03.07.2024 12:38

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z przygotowaniem na wakacyjny wyjazd.**

Podczas pakowania torby lub walizki należy pamiętać o:

- jasnych przewiewnych ubraniach i nakryciu głowy;
- karcie EKUZ (jeśli wyjeżdżamy do większości krajów europejskich, są to: kraje Unii Europejskiej, Islandia, Liechtenstein, Norwegia, Szwajcaria i Wielka Brytania);
- apteczce pierwszej pomocy;
- kremach z filtrem (min. 30 SPF);
- bidonie (aby mieć wodę do picia zawsze pod ręką).

### **Co włożyć do apteczki pierwszej pomocy?**

Przykładowe wyposażenie apteczki na wyjazd:

- leki działające przeciwgorączkowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie;
- środki przeciwalergiczne;
- środki przeciwbiegunkowe;
- środki na zaparcia;
- tabletki na chorobę lokomocyjną;
- tabletki na alergię z lekiem przeciwhistaminowym, które można stosować przeciwko; łagodnemu swędzeniu i problemom spowodowanym alergią;
- balsam chłodzący i środki łagodzące w przypadku lekkich oparzeń słonecznych i ukąszeń owadów;
- termometr.

Źródło: <https://www.facebook.com/akademianfz/videos/332230539935748> oraz

[https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/apteczka-na-wakacje?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3B0bv45pG0LndkVR9kfFNxT61NUcZI6YNpL4RF5HodyiMLRwhZB8BjYBQ\\_aem\\_MqyXVHE8fQN9HFgw](https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/apteczka-na-wakacje?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3B0bv45pG0LndkVR9kfFNxT61NUcZI6YNpL4RF5HodyiMLRwhZB8BjYBQ_aem_MqyXVHE8fQN9HFgw)

[https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/apteczka-na-wakacje?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3B0bv45pG0LndkVR9kfFNxT61NUcZI6YNpL4RF5HodyiMLRwhZB8BjYBQ\\_aem\\_MqyXVHE8fQN9HFgw](https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/apteczka-na-wakacje?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3B0bv45pG0LndkVR9kfFNxT61NUcZI6YNpL4RF5HodyiMLRwhZB8BjYBQ_aem_MqyXVHE8fQN9HFgw)

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/osoba-kobieta-lozko-sypialnia-7368317/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)