



RESEAPOTEK? CHECK!

Även på den mest fantastiska resan kan hälsoproblem eller mindre olyckor uppstå. Därför bör du alltid ha med dig en välfylld första hjälpen låda så att du alltid är förberedd. Vi listar hur du utrustar första hjälpen lådan optimalt. På folkhälsomyndigheten kan du få information om vilka vacciner som rekommenderas vid resor till andra länder.

BANDAGE:

- 1 st rulle kirurgtejp
- 1 st bandage
- 3 st självhäftande gasbindor
- 5 st kompresser (ca 10 x 10 cm)
- 1 st bandageförpackning (stor)
- 3 st bandageförpackningar (medium)
- 3 st gasbindor (4 m x 6 cm)
- 6 st gasbindor (4 m x 8 cm)
- 1 st bandage sax
- 1 st brännskadeförband
- 5 st triangulära mitella bandage
- 12 st säkerhetsnålar
- 1 st räddningsfilt (160 x 210 cm)

MEDICINER:

- Smärtstillande tabletter
- Läkemedel mot diarré
- Gel mot mindre brännskador, såsom solbränna
- Medel mot insektsbett
- Salva mot blåmärken, stukningar m.m.
- Eventuellt allergitabletter

ÖVRIGT:

- Solskyddsfaktor
- Insektsmiddel