

## **Empfehlungen für eine Haus-und Reiseapotheke:**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Verletzungen                     | Pflaster   |
|                                  | Kompressen steril 5x5 und 10x10  |
|                                  | Mullbinden   |
|                                  | elastische Binde   |
|                                  | Fixierpflaster (Leukoplast, Leukosilk)   |
|                                  | Verbandschere (auch um Kleider zu öffnen)  |
|                                  | Splitterpinzette   |
|                                  | Gr. Stoffwindel oder Tuch (f. Armschlinge)   |
|                                  | Polyvidon-Jod-Lösung (zB. Polysept®)<br>oder Octenisept® (Sprühflasche 150 ml)   |
|                                  | Evtl. Kaltkomresse, Zeckenpinzette oder -karte   |
| Schmerzlinderung                 | Paracetamol oder Ibuprofen / Zäpfchen, Saft od. Tbl.   |
| Durchfall                        | Siehe Merkblatt „Ernährung bei Durchfall und Erbrechen“<br>(Schwarz-)Tee, Traubenzucker, Zwieback, Salz etc<br>Elektrolytlösungen (z.B. Oraldädon®)  |
| Juckreiz (Insektenstich)         | Zink-Schüttelmixtur mit Gerbstoff (Tannolact-<br>/Tannosynt-Lotio®) oder Lokalanästhetikum<br>(Anästhesulf-Lotio®), evtl. Kaltkomresse (Cold-Pack)   |
| Vergiftung                       | Giftpflanzenbuch<br>www.bfr.bund.de/cm/350/risiko-vergiftungsunfaelle-bei-kindern.pdf<br>Aktivkohle (zB Kohle Pulvis Plv® Schraubdose 10 g)  |
| Sonnenschutz                     | Lichtschutzfaktor 30 i.d.R. ausreichend  |
| Zahnverlust                      | Dento-Safe Box ®<br>zum Transport / Vitalerhalt von ausgeschlagenen Zähnen bis 24 h  |
| Mobiltelefon                     | Notfallnummern eingespeichert:<br>Allgemein / Notarzt 112<br>Kinderklinik Rosenheim 08031 / 365-3462<br>Giftnotruf Berlin 030-19240  |
| Internetadressen<br>Reisemedizin | <a href="http://www.crm.de">www.crm.de</a><br><a href="http://www.fit-for-travel.de">www.fit-for-travel.de</a><br><a href="http://www.gesundes-reisen.de">www.gesundes-reisen.de</a><br><a href="http://www.auswaertiges-amt.de">www.auswaertiges-amt.de</a><br><a href="http://www.dtg.org">www.dtg.org</a> |