

# Lista wyjazdowa – leki i środki medyczne

<http://turcjawsandalach.pl>

Poniższa lista zawiera sugerowaną listę środków które mogą być przydatne w trakcie wyprawy. Należy jednak pamiętać, że lista ta powinna być dobrana zgodnie z indywidualnymi potrzebami. W razie problemów zdrowotnych najlepiej skonsultować się z lekarzem.

---

## Leki

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> środek przeciwgorączkowy (ferveks, aspiryna) | <input type="checkbox"/> przeciwbiegunkowy (loperamid)     |
| <input type="checkbox"/> środek przeciwbólowy (apap)                  | <input type="checkbox"/> środek przeciwbiegunkowy (węgiel) |
| <input type="checkbox"/> środek przeciwskurczowy (no-spa)             | <input type="checkbox"/> antyhistaminowy (zyretc)          |
| <input type="checkbox"/> antybiotyk ogólny (doksycyklina)             | <input type="checkbox"/> wapno                             |
| <input type="checkbox"/> na ból gardła (tantum verde)                 | <input type="checkbox"/> .....                             |
| <input type="checkbox"/> środek wykrztuśny (flegamina)                | <input type="checkbox"/> .....                             |
- 

## Środki opatrunkowe

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> woda utleniona  | <input type="checkbox"/> nożyczki |
| <input type="checkbox"/> bandaż          | <input type="checkbox"/> gaziki   |
| <input type="checkbox"/> opaska uciskowa | <input type="checkbox"/> pinceta  |
| <input type="checkbox"/> plastry         | <input type="checkbox"/> .....    |
- 

## Inne

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> krem do opalania (z filtrem UV) | <input type="checkbox"/> środek na komary               |
| <input type="checkbox"/> balsam po opalaniu              | <input type="checkbox"/> środek na ukąszenia (fenistil) |
| <input type="checkbox"/> sztuczne łzy                    | <input type="checkbox"/> tampony                        |
|  | <input type="checkbox"/> .....                          |
- 

## Własne leki

Środki związane z moimi zdrowiem (antykontracepcja, nadciśnienie, cukrzyca, ...)

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |