



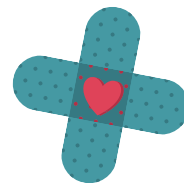
SESTRIČKA  ONLINE



CHECKLIST

LEKÁRNIČKA

DO BATOHU/KABELKY



Nech idete s deťmi kamkoľvek na krátky výlet, na ihrisko, vyberiete sa prebádať okolie na bicykli, vždy je potrebné mať pri sebe pár základných vecí, ktoré vám pomôžu zvládnuť náhlu situáciu.



MINI LEKÁRNIČKA by mala obsahovať vyobrazené veci. Doplniť do nej môžete aj kvapky do očí, zatvárací špendlík, sprej na popáleniny, vatovú štetôčku, ihlu a niť, adrenalínové pero (ak je dieťa alergik), lieky proti alergii, opaľovací krém, pokrývku hlavy, vreckovky - podľa potrieb vášho dieťaťa.



Voda



Jedlo



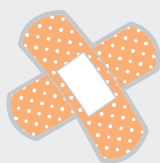
Termoizolačná
fólia



Pinzeta



Dezinfekcia
na rany



Náplaste



Obväzy



Nožnice



Sterilná gáza



Rukavice



Trojrohá
šatka



Repelent



ČO EŠTE NEZABUDNÚŤ:

Všetko dôležité
o prvej pomoci
deťom sa
dozviete tu.

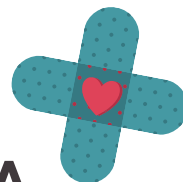




SESTRIČKA  ONLINE



CHECKLIST



LEKÁRNIČKA NA CESTY/DOMA

Keď idete s deťmi na dovolenku, musíte myslieť dopredu na všetky možné úrazy a nehody, ktoré by sa mohli stať. Je dôležité byť na tieto situácie pripravený a do kufra si pribaliť lieky a pomôcky, ktoré vám pri akútnych situáciách pomôžu. Tento checklist slúži ako inšpirácia. Samy zhodnoťte, kam sa chystáte, aká je dostupnosť zdravotnej starostlivosti a čo všetko je pre vás dôležité ;-). Veci z tohto checklistu je však vhodné mať pripravené aj vo vašej domácej lekárničke!

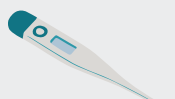


MAJTE PO RUKE:

- na teplotu a bolesť (Panadol/Paralen a Ibuprofen/Nurofen - rôzne formy), teplomer,
- na hnačku, vracanie (Tasectan, Smecta, Carbosorb), rehydratačný roztok (Kulíšek), probiotiká,
- pri cestovaní - Kinedryl, lízatká na nevoľnosť,
- sirup proti kašľu, pastilky na bolesť hrdla (podľa veku),
- sprej na nádchu (hypertonický na zníženie opuchu), roztok na zriedovanie hlienov (fyziologický roztok), odsávačka na hlieny (ručná, príp. na baterky alebo vysávač),
- Burrow kvapky do ucha, Ocuflash kvapky do oka,
- na alergiu - antihistaminiká (lokálne aj celkové - Fenistil),
- slnko - gél na spáleniny od slnka (s Panthenolom alebo Aloe vera), opaľovací krém (50+),
- na rany - dezinfekcia (neštípajúca - Alfasilver), gáza, náplaste (farebné), obvazy, rukavice, 3-rohá šatka,
- na popáleniny (Panthenol, Infadolan, Hemagel, Hydrokolidné náplaste na popáleniny, Bambucké maslo, atď. - nie všetko, vyberte si, čo je pre vás vhodné),
- vatová štetôčka, pinzeta a sterilná ihla (na kliešťa, triesku), nožnice, zatvárací špendlík, adrenalínové pero (pri alergii na uštipnutie), vreckovky, termoizolačná fólia, repelent, atď...



Lieky na horúčku a bolesť



Teplomer



Sirup na kašeľ a bolesť hrdla



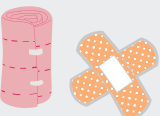
Slnčná ochrana, po opálení



Dezinfekcia na rany



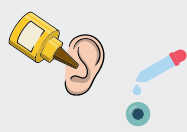
Odsávačka na hlieny + roztok na riedenie hlienov



Obvazy a náplaste



Nožnice a pinzeta



Kvapky do ucha/oka



Lieky na hnačku a vracanie



Trojrohá šatka a sterilná gáza



Repelent
Termoizolačná fólia



ČO EŠTE NEZABUDNÚŤ:

Všetko dôležité o prvej pomoci deťom sa dozviete tu.

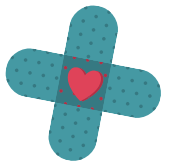




SESTRIČKA  ONLINE



CHECKLIST



LEKÁRNIČKA PRE NOVORODENCA

» PRE NOVORODENCA NIE JE POTREBNÉ MAŤ TOHO DOMA VEĽA.

Vždy sa riadte pokynmi z pôrodnice, každá nemocnica môže mať iné zaužívané metódy a aj vášmu dieťaťu sa môže inak hojiť pupočník a pod.

» TÁTO LEKÁRNIČKA JE IBA INŠPIRÁCIOU PRE BUDÚCICH RODIČOV.

nemusíte nakúpiť úplne všetko, no **lieky na horúčku, teplomer, roztok na riedenie hlienov a odsávačku** majte na 100 % vždy doma.

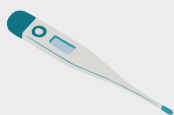


PRIPRAVTE SI:

- na teplotu a bolesť (Panadol/Paralen a Ibuprofen/Nurofen - vo forme čapíkov),
- teplomer s flexibilnou špičkou (s batériami),
- na hnačku, vracanie (rehydratačný roztok - Kulíšek),
- roztok na zriedovanie hlienov (fyziologický roztok),
- odsávačka na hlieny (ručná, príp. na baterky alebo vysávač),
- O-Septonex/Ocuflash kvapky do oka,
- krém na zapareniny, telové mlieko (v prípade suchej pokožky),
- utierky na hygienu plienkovej oblasti (ideálne perlan rolka),
- na ošetrenie pupočníka (vatové štetôčky, gáza na ošetrenie pupočníka, lieh alebo peroxid vodíka - povedia vám v pôrodnici),
- nožnice so zahnutou špičkou, rukavičky (body so zhrňovacím rukávom),
- kefka na vyčesanie suchej pokožky hlavičky,
- na bolesti bruška (krém pupík, príp. rektálna rúrka - nie je potrebné u každého),
- bavlnená čiapka (v prípade chladnejšej miestnosti po kúpaní a pod.)



Lieky na horúčku a bolesť



Teplomer



Plienky



Bavlnená čiapka a rukavičky



Kefka na vlasy



Nožnice so zahnutou špičkou



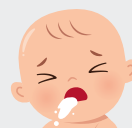
Roztok na riedenie hlienov



Odsávačka na hlieny



Kvapky do oka



Lieky na hnačku a vracanie



Gáza na ošetrenie pupočníka



Utierky na hygienu genitálu



ČO EŠTE NEZABUDNÚŤ:

Všetko dôležité o prvej pomoci deťom sa dozviete tu.

