



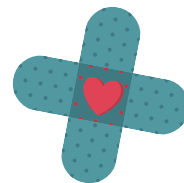
SESTRIČKA  ONLINE



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



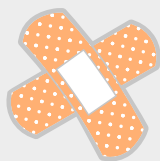
Termoizolačná  
fólia



Pinzeta



Dezinfekcia  
na rany



Náplaste



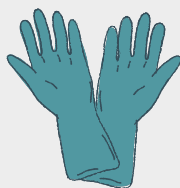
Obväzy



Nožnice



Sterilná gáza



Rukavice



Trojrohá  
šatka



Repelent



ČO EŠTE NEZABUDNÚŤ:

Všetko dôležité  
o prvej pomoci  
deťom sa  
dozviete tu.

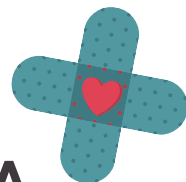




SESTRIČKA  ONLINE



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!

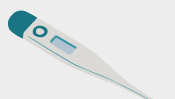


## MAJTE PO RUKE:

- 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



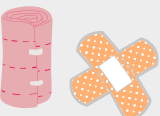
Slnčná ochrana, po opálení



Dezinfekcia na rany



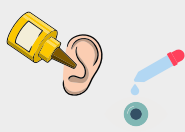
Odsávačka na hlieny + roztok na riedenie hlienov



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.

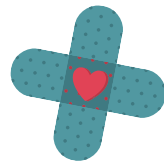




SESTRIČKA  ONLINE



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.

