

# DOMOWA APTECZKA

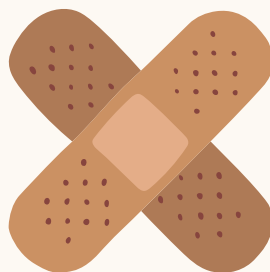


**ZDROWIARKA**

---

**Sprawdź, czy Twoja apteczka  
jest gotowa na nagłe sytuacje**

**PDF do wydrukowania**



# DOMOWA APTECZKA

## Praktyczna lista od farmaceutki



**Checklistę przygotowałam, aby pomóc Ci uporządkować domową apteczkę i mieć pod ręką najważniejsze rzeczy w razie drobnych dolegliwości.**

**Dobrze wyposażona apteczka domowa pozwala szybko zareagować w przypadku przeziębienia, bólu, niewielkich urazów czy problemów żołądkowych. Jako farmaceutka wiem, że wiele osób trzyma w domu przypadkowe leki albo przeciwnie — w nagłej sytuacji brakuje podstawowych preparatów.**

**Dlatego przygotowałam prostą i praktyczną listę rzeczy, które warto mieć w domowej apteczce. Możesz potraktować ją jako checklistę do sprawdzenia swojej apteczki i uzupełnienia braków.**



# LEKI PRZECIWBÓLOWE I PRZECIWGORĄCZKOWE

Paracetamol

---

Ibuprofen

---

Preparat na ból gardła - np z benzydaminą

---

## INNE LEKI

Lek przeciwalergiczny (np. z feksofenadyną, cetyryzyną)

---

Żel na stłuczenia i obrzęki

---

Lek przeciwbiegunkowy (np. smecta, loperamid, nifuroksazyd)

---

Lek na zaparcia (np, makrogole w saszetkach do rozpuszczania)

---



# ŚRODKI DEZYNFEKUJĄCE I OPATRUNKI

Bandaże w różnych rozmiarach

---

Jałowe gaziki na ranę w różnych rozmiarach

---

Przylepiec bez opatrunku

---

Preparat odkażający (np. octenisept, oktaseptal, microdacyn)

---

Kompres żelowy ciepło/zimno

---

Chusta trójkątna

---

Plastry hydrożelowe na oparzenia

---

Nożyczki

---



# INNE PREPARATY I AKCESORIA

Elektrolity do nawodnienia

---

Sól fizjologiczna (np. do inhalacji)

---

Termometr

---

**Warto co kilka miesięcy przejrzeć zawartość apteczki, sprawdzić daty ważności leków i uzupełnić brakujące preparaty. Dzięki temu w razie potrzeby będziesz przygotowany na drobne dolegliwości czy urazy.**

**Materiał przygotowany przez farmaceutkę  
Jeśli interesują Cię praktyczne wskazówki dotyczące zdrowia, leków i profilaktyki, zapraszam na mojego bloga  
Zdrowiarka.pl**

**Obserwuj mnie na FB @zdrowiarka  
Uwaga: Lista ma charakter informacyjny.**