**Domowa apteczka - co powinno się w niej znajdować?**

**Dom kojarzy się z bezpieczeństwem. Składa się na to wiele aspektów, zarówno duchowych, jak i materialnych, związanych z podstawowymi potrzebami domowników. Bez wątpienia jednym z takich zwyczajnych, ale niezwykle przydatnych elementów wyposażenia będzie domowa apteczka pierwszej pomocy.**

**Co powinno się znaleźć w domowej apteczce?**

Nie sposób przewidzieć wszystkich sytuacji związanych z problemami ze zdrowiem. Można jednak przygotować się na najbardziej prawdopodobne scenariusze, takie jak opatrywanie ran i oparzeń, zbijanie gorączki lub leczenie przeziębienia. W przypadku osób przewlekle chorych należ zadbać o odpowiedni zapas przyjmowanych leków. Co więc powinno trafić do domowej apteczki?

**Środki opatrunkowe**

Są niezbędne w przypadku wszelkiego rodzaju urazów i oparzeń. Należy zaopatrzyć się w **plastry opatrunkowe** o różnych rozmiarach i kształtach. Dobrym wyborem będą plastry wodoodporne, potrafiące utrzymać się na skórze, nawet podczas częstego kontaktu z wodą.

W wyposażeniu apteczki nie może zabraknąć również **bandaży**. Będą one niezastąpione przy opatrywaniu większych ran, a także w przypadku gdy np. koniecznym jest zabezpieczenie zranionej kończyny. Przydatnym uzupełnieniem będzie również **taśma opatrunkowa**.

Zanim przystąpimy do wykonania opatrunku, w przypadku ran otwartych, niezbędne jest odkażenie rany. Wybór środków do dezynfekcji jest bardzo szeroki. Wśród popularnych preparatów wymienić można **wodę utlenioną** oraz **spirytus salicylowy**. Dostępne są również dedykowane preparaty do przemywania ran, niepowodujące przykrych dolegliwości bólowych.

**Leki**

W tej grupie produktów należy wymienić kilka typów, z których każdy powinien znajdować się w domowej apteczce:

l leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe,

l leki na zatrucia i dolegliwości pokarmowe,

l leki na przeziębienie,

l leki przeciwalergiczne,

l leki łagodzące oparzenia,

l leki uspokajające.

Dodatkowo, osoby cierpiące na schorzenia przewlekłe, powinny zadbać o odpowiedni zapas przyjmowanych leków.

Zakup każdego leku, nawet jeśli nie jest on sprzedawany na receptę, powinien być skonsultowany z lekarzem lub z farmaceutą. Jest to szczególnie ważne w przypadku stosowania kombinacji leków, gdyż może to prowadzić do wystąpienia niepożądanych skutków ubocznych.

**Artykuły medyczne**

Żadna apteczka nie będzie kompletna bez kilku podstawowych dodatków. Zaliczyć do nich należy z całą pewnością **termometr** oraz **nożyczki**. Nie można zapominać o umieszczeniu w niej kilku par **rękawiczek medycznych**. Przydatna może się również okazać np. gruszka medyczna.

**Więcej nie znaczy lepiej?**

Tendencja do gromadzenia leków jest bardzo złym nawykiem. Dotyczy to w szczególności wszelkiego rodzaju antybiotyków kupowanych “na wszelki wypadek”. Zawartość apteczki powinna być dobrana tak, aby służyć pomocą w przypadku drobnych dolegliwości lub umożliwić pierwszą pomoc przed udaniem się do lekarza. W żadnym razie nie należy traktować jej jako podręcznej apteki.

**Dostępne i jednocześnie niedostępne, czyli jak i gdzie przechowywać leki i środki opatrunkowe?**

Wszelkie artykuły medyczne, chociaż służą jako pomoc w przypadku problemów ze zdrowiem, to mogą być również bardzo niebezpieczne, gdy trafią w niepowołane ręce. Dlatego też koniecznym jest odpowiednie zabezpieczenie miejsca gdzie przechowywane są leki. W tym celu można zdecydować się na zakup dedykowanej apteczki lub umieścić leki w szafce lub szufladzie, które są wyposażone w zamek.

Nie można zapominać również o odpowiednich warunkach składowania środków medycznych. Wbrew pozorom kuchnia bądź łazienka, ze względu na panującą tam wilgoć, nie są wcale najlepszym wyborem.

Niektóre leki i preparaty medyczne muszą być przechowywane w odpowiednio niskiej temperaturze. W tym celu należy umieścić je w lodówce. Muszą być one odpowiednio zabezpieczone, najlepiej w dedykowanych pojemnikach, z zamknięciem uniemożliwiającym dostęp osobom niepowołanym.

*Odpowiednie wyposażenie domowej apteczki nie jest sprawą prostą. Dlatego warto skorzystać z porad dotyczących* [*domowych sposobów na radzenie sobie z różnymi dolegliwościami*](https://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/domowa_apteka)*, zebranych w dedykowanej kategorii, na Kalkuluj.pl.*