

CHECKLIST HUISAPOTHEEK

Neus, hoofd, keel

- ☐ Middel tegen verkoudheid
- ☐ Middel tegen keelpijn
- ☐ Middel tegen hoest

Ogen

- ☐ Verzachtende/hydraterende of ontsmettende oogdruppels
- ☐ Fysiologisch water
- ☐ Lensverzorging

Zon

- ☐ Zonnecrème
- ☐ Aftersun
- ☐ Lippenbalsem met UV-bescherming

Varia

- ☐ Voorbehoedsmiddelen
- ☐ Oordopjes (op het vliegtuig en/of om te slapen)
- ☐ Persoonlijke geneesmiddelen
- ☐ Koortsthermometer
- ☐ Handontsmetting
- ☐ Schimmelwerend middel
- ☐ Persoonlijke geneesmiddelen

Pijn

- ☐ Middel tegen pijn en koorts
- ☐ Middel tegen ontstekingen

Maag

- ☐ Middel tegen reisziekte
- ☐ Middel tegen misselijkheid en braken
- ☐ Middel tegen maagzuur

Darmen

- ☐ Middel tegen diarree
- ☐ Middel tegen buikkrampen
- ☐ Middel voor rehydratatie
- ☐ Middel tegen obstipatie

Insecten

- ☐ Insectenwerend middel en/of muskietennet
- ☐ Middel tegen allergie/jeuk
- ☐ Zalf tegen insectenbeten
- ☐ Tekentang

EHBO

- ☐ Ontsmettingsmiddel
- ☐ Crème tegen verstuikingen en blauwe plekken
- ☐ Schaar
- ☐ Pincet
- ☐ Wondpleisters
- ☐ Kleefpleisters
- ☐ Blarenpleisters
- ☐ Ether (om kleefresten te verwijderen of huid te ontvetten)
- ☐ Steriele kompressen
- ☐ Koud-warm kompres
- ☐ Verbanden
- ☐ Driehoeksverband
- ☐ Elastische windels
- ☐ Verbandhaakjes, veiligheids-spelden
- ☐ Vingerverband met applicator
- ☐ Steristrips
- ☐ Steriele naalden
- ☐ Wondhelende zalf
- ☐ Zalf tegen brandwonden
- ☐ Lijst nuttige telefoonnummers