

## **Hausapotheke**

### **Medikamente**

Ibuprofen oder Paracetamol gegen Fieber oder Schmerzen

Abschwellende Nasentropfen/ Nasenspray

### **Verbandsmaterial und Hilfsmittel**

Digitales Fieberthermometer

Wunddesinfektionsspray

Pflaster, sterile Auflagen, Verbandsmull

Splitterpinzette (auch zur Entfernung von Zecken verwendbar)

Wärmflasche oder Dinkel- / Kirschsteinkissen

## **Reiseapotheke**

### **Medikamente**

Ibuprofen / Paracetamol bei Fieber oder Schmerzen

Nasentropfen / Nasenspray

Elektrolytmischung bei Durchfall und Erbrechen

Dimenhydrinat bei Reisekrankheit

Ggf. Dauermedikation

### **Basisausstattung**

Fieberthermometer

Wunddesinfektion

Verbandsmaterial

Splitterpinzette

**Sonnenschutz** (LSF 30 und höher)

**Insektenschutz**