

## Osobisty Pakiet Medyczny pielgrzymia WAPM

Pielgrzymka to czas nawrócenia, ale także nauki radzenia sobie samemu i pomocy bliźniemu, do czego będzie służył Osobisty Pakiet Medyczny (OPM) pielgrzymia WAPM.

Wymienione w nim produkty stanowią zalecane wyposażenie pielgrzymia. Nie będą standardowo dostępne w Grupowych Punktach Medycznych!

W przypadku leków do wyboru pielgrzym powinien wybrać lek już przez siebie używany, o działaniu sprawdzonym na swój organizm, uwzględniając przeciwwskazania. W OPM podane są nazwy międzynarodowe substancji czynnych – do decyzji pielgrzymia i ewentualnej konsultacji w aptece pozostawiony jest wybór leku bezreceptowego z konkretną nazwą handlową.

1. Leki stale przyjmowane – zapas przeliczony na 10 dni plus 3 dni.
2. Lek przeciwbólowy/przeciwgorączkowy doustny: paracetamol 500 mg lub metamizol 500 mg: 1 opak.
3. Lek przeciwbólowy/przeciwzapalny/przeciwgorączkowy doustny: ibuprofen 200 mg lub diklofenak 25 mg lub kwas acetylosalicylowy 500 mg: 1 opak.
4. Lek stosowany w bólach gardła: benzydamina pastylki lub tabl. do ssania 3 mg: 1 opak.
5. Lek rozkurczowy doustny: drotaweryna 40 mg: 1 opak.
6. Leki przeciwbiegunkowe doustne: loperamid 2 mg i carbo medicinalis (węgiel leczniczy) 200 mg lub 250 mg lub 300 mg: po 1 opak.
7. Lek przeciwuczuleniowy doustny: bilastyna 20 mg lub lewocetyryzyna 5 mg lub cetyryzyna 10 mg lub loratadyna 10 mg: 1 opak.
8. Sole nawadniające (elektrolity) doustne rozpuszczalne, w torebkach lub tabl. musujących: 2 opak.
9. Środek dezynfekcyjny stosowany na skórę: woda utleniona (100 ml) lub roztwór oktenidyny z fenoksyetanołem (aerozol 50 ml lub 60 ml): 1 opak.
10. Lek stosowany w obrzękach, na skórę: acetowinian glinu żel 1%: 1 tuba.
11. Lek przeciwbólowy/przeciwzapalny stosowany na skórę: diklofenak żel 1% lub ibuprofen żel 5%: 1 tuba.
12. Lek przeciwuczuleniowy stosowany na skórę: hydrokortyzon krem 1%: 1 tuba.
13. Lek przeciwgrzybiczny stosowany na skórę: klotrimazol krem 1%: 1 tuba.
14. Lek stosowany na otarcia skóry: alantoina 2% maść: 1 tuba.
15. Zasyпка do stóp z alantoiną: 1 opak.
16. Opaski elastyczne, 4 m x 10 cm: 3 szt.
17. Bandaże dziane (opaski podtrzymujące), 4 m x 10 cm: 3 szt.
18. Plastry z opatrunkiem, różne rozmiary, min. 10 szt.: 1 zestaw.
19. Kompresy gazowe jałowe, np. 5 cm x 5 cm: min. 10 szt.
20. Koc ratunkowy srebrno-złoty: 1 szt.