

CHECKLIST

voor EHBO

WAT NEEM JE MEE IN JE REISAPOTHEEK?

Een gewaarschuwd avonturier is er twee waard. Vertrek je op daguitstap met de kids of ga je op trektocht in het buitenland? Hou je verstand erbij en neem steeds **een degelijke EHBO-kit** mee.

NOG IETS NODIG? CARE PLUS WEET RAAD.

In onze Stores vind je verschillende kant-en-klare eerste hulpkits van **Care Plus**. Welke kit het beste past bij jouw behoeften vind je op: www.asadventure.com of www.myfirstaidkit.eu

Hou bij het samenstellen van de inhoud rekening met deze factoren:

- de duur en het profiel van je tocht
- het land van bestemming
- de lokale aanwezigheid van ziekenhuizen, sprong, dokters, medicatie
- de groepsvomvang
- je persoonlijke medicatie
- je eigen ervaring en kennis

Welke **EHBO-kit** heb jij nodig?

VERBAND & PLEISTERS

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> sporttape | <input type="checkbox"/> drukverband | <input type="checkbox"/> hechtstrips (voor verband) |
| <input type="checkbox"/> blarenpleister | <input type="checkbox"/> elastisch steunverband | <input type="checkbox"/> verbandschaar |
| <input type="checkbox"/> wondpleisters (diverse formaten) | <input type="checkbox"/> driekantig doek | <input type="checkbox"/> veiligheidsspelden |
| <input type="checkbox"/> kompressen | <input type="checkbox"/> netverband | |
| <input type="checkbox"/> steriel gaasverband | <input type="checkbox"/> hechtstrips (voor wonden) | |

MEDICATIE

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> persoonlijke medicijnen | <input type="checkbox"/> medicijnen tegen malaria | <input type="checkbox"/> oogzalf of druppels |
| <input type="checkbox"/> medicijnen tegen diarree en misselijkheid | <input type="checkbox"/> zalf tegen gewrichts- en spierpijn | <input type="checkbox"/> jeukstillende zalf |
| <input type="checkbox"/> medicijnen tegen pijn en ontsteking (paracetamol) | <input type="checkbox"/> neusspray | <input type="checkbox"/> antiallergicum |
| | <input type="checkbox"/> keelpastilles | |

DIVERSEN

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> bloedlancet of steriele naald | <input type="checkbox"/> tekentang | <input type="checkbox"/> nagelknipper |
| <input type="checkbox"/> ontsmettingsgel voor handen | <input type="checkbox"/> pincet | <input type="checkbox"/> lippenbalsem |
| <input type="checkbox"/> vinyl wegwerphandschoenen | <input type="checkbox"/> vitamines | <input type="checkbox"/> insectenwerend middel |
| <input type="checkbox"/> ontsmettingsmiddel (bvb. betadinejodium) | <input type="checkbox"/> beademingsmasker | <input type="checkbox"/> zonnecrème |
| <input type="checkbox"/> ORS (zoutoplossing) | <input type="checkbox"/> vochtige doekjes | <input type="checkbox"/> koortsthermometer |
| | <input type="checkbox"/> oorstokjes | <input type="checkbox"/> gifpompje |

