

ISIKLIK ESMAABIPAKK

Igal matkajal võiks kaasas olla ka oma isiklik pisikene esmaabipakk, mis võiks sisaldada järgmisi vahendeid:

PLAASTRID

erineva suuruse ja kujuga. Matkal võib ikka midagi väikest juhtuda, hea kui sul plaastrid endal kohe võtta on.

GEELPLAASTRID

kutsutakse ka villiplaastriteks, väga head villide ja muidu hõõrumiste puhul.

ALKOHOLIGA IMMUTATUD PUHASTUSLAPIKESED

või väike spreipudel desinfitseerimisvahendiga.

SALV PÕLETUSTE LEEVENDAMISEKS

nt. BurnShield, sobib ka päikesepõletuse puhuks

Valuvaigistav ja põletikku alandav geel (nt. Olfen või Fastum)

SÕETABLETID

Igasuguste kõhuhädade puhuks.

VALUVAIGISTI

näiteks ibuprofeen või paratsetamool

VAJADUSEL ANTIHISTAMIINIKUM

e. allergiaravim – nt Claritine vms, aitab erinevate allergiate puhul, leevendab ka putukahammustustest tekkivat sügelust ja paistetust.

NOHUROHI

matkadel juhtub päris tihti, et nina läheb kinni, seda peaaesjalikult harjumatu kliima, õhuniiskuse/kuivuse ja stressi tõttu. See on üsna ebamugav ning magades põhjustab norskamist. Seetõttu on hea mingisugust nina kiirelt avavat spreid kaasas kanda (Xymelin, Otrivin vms).

TONISEERIVAD VAHENDID

Soovi korral võid kaasa võtta näiteks ženženni, guaraanat, kofeiini vms vahendeid, mis aitavad rasketel päevadel motivatsioonitaset tõsta.

MAGNEESIUM JA VESI

Peale rasket pingutust võivad tekkida lihaskrampid- ja valu, selle vastu aitab magneesium ja piisav kogus vett.

Jälgi, et pakk liiga suureks ei lähe, mõnepäevase retke jaoks ei ole tarvis kogu pere esmaabikapi sisu kaasa võtta!