

HENKILÖKOHTAINEN ENSIAPUPAKKAUS

Jokaisen vaeltajan kannattaa ottaa mukaan henkilökohtainen pieni ensiapupakkaus, jossa olisivat seuraavat apuvälineet:

LAASTARIT

Erikokoiset ja-muotoiset laastarit. Retkellä saattaa aina tulla pieniä haavoja ja on hyvä, jos laastari on heti käytettävissä.

GEELILAASTARIT

Niitä kutsutaan myös rakkolaastareiksi: rakoille, haavoille, hiertymille ja kovettumille.

KOSTEUTETUT ANTISEPTISET PYYHKEET

Tai ota mukaan pieni desinfiointiainetta sisältävä suihkepullo.

VOIDE PALOVAMMOJEN HOITOO

Esim. BurnShield, sopii myös auringonpolttamien hoitoon.

Kipua lievittävä ja tulehdusta alentava geeli (esim. Olfen või Fastum)

HIILIPILLERIT

Sopivat vatsavaivojen lievittämiseen.

KIPULÄÄKKEET

Esim. ibuprofeenia tai parasetamolia.

TARVITTAESSA ANTIHISTAMIINIT ELI ALLERGIALÄÄKKEET

Esim. Claritine tms, joka auttaa erilaisten allergioiden tapauksessa ja lievittää myös hyönteisten pistoista johtuvaa kutinaa ja turvotusta.

NUHALÄÄKE

Retkellä saattaa usein tulla nuhaoireita ja synnä voivat olla oudot sääolosuhteet, ilmankosteus/kuivuus tai stressi. Se on melko hankalaa ja aiheuttaa kuorsausta nukkuessasi. On viisasta ottaa mukaan jokin nenäsuihke (Xymelin, Otrivin tms.), joka avaa nenän nopeasti. Halutessasi voit ottaa mukaan myös ginsengiä, guaranaa tms. virkistävää ainetta sisältäviä välineitä, jotka vaikeimpina päivinä auttavat jaksamaan ja nostavat motivaatiota.

MAGNESIUM JA VESI

Kovan ponnistuksen jälkeen voivat yllättää lihaskrampit ja lihaskipu, joita lievittää magnesium ja riittävä määrä vettä.

Ota huomioon, että ensiapupakkauksesi ei olisi liian suuri, koska muutaman päivän kestävään vaellukseen ei tarvita koko perheelle tarkoitettua ensiapukaapin sisältöä!