

## TUDNIVALÓK:

- **Piros: Vény nélkül kapható gyógyszerek**
- **Zöld: Gyógynövények, természetes hatóanyagok**
- **Gyermektől elzárt helyen tárold a felsorolt gyógyszereket!**
- **Utazásra mindezekből vigyél magaddal!**
- **Félévente ellenőrizd a lejáratási időt! (Exp. -nek van írva a dobozon)**
- **Amire allergiás vagy, azt ne tartsd otthon!**
- **Mindent a saját dobozában tárold!**

**Az antibiotikum NEM tartozik a házipatikába!**

**Csak orvosi vizsgálatot követően, orvosi javaslatra szedj ilyesmit.**

- **A táblázat felnőttekre vonatkozik!**
- **A piros betűvel felsoroltakból mindig elég az egyik, csak az összes választási lehetőséget feltüntettük.**

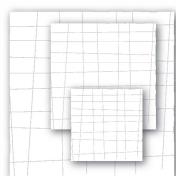
## Felszerelés:



lázmérő



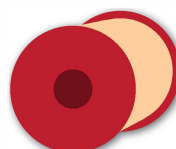
olló



steril gézlapok  
(több méretben)



pólyatekercecsek



ragtapasz



háromszögletű kendő



gyorstapaszkok

## Fájdalom és Láz



**Paracetamol tartalmúak:**  
Benuron, Béres febrilin, Efferalgan, Panadol, Paramax Rapid

**Paracetamolt is tartalmazó összetett készítmények:**  
Béres Trínell Pro, Coldrex, Grippostad, Mexalen, Miralgin, Neocitran, Saridon, Tableta antidolorica (FoNo)

**Ibuprofen tartalmúak:**  
Advil ultra, Algoflex, Deep relief, Dolgit, Ibumax, Ibuprofen Sandoz, Melfen, Nurofen, Rhinathiol Cold, Spedifen

**Aspirin tartalmúak:**  
Aspirin 100 és 500, Kalmopyrin, Aspro C, Aspirin plus C, Migpriv

- Aspirint gyermeknek ne adj!
- A paracetamol könnyen túladagolható! 24 órán belül 4000 mg paracetamolnál többet nem szabad bevenni.
- Ha különböző nevű gyógyszereket váltogatasz, a hatóanyagot mindig nézd meg!
- Négy órán belül se a paracetamolt, se az ibuprofént ne ismételd! Váltogasd a hatóanyagot, vagy készíts hűtőfűdőt!



## Orrdugulás

**Kidugító orrsprayk:**  
Afrin, Nasivin, Nasan, Otrivin, Novorin, Vibrocil, Rhinathiol, Rhinospray Plus

**Orr-, mellkaskenőcs, gőzölés illóolaj:**  
eukaliptusz, kakukkfű, borsos menta



## Köhögés (hurutos)

**Gyógyszer:**  
ACC 100, 200, Fluimucil, Solmucol, Sputopur, Paxirasol, Dril, Fenorin, Mucopront, Rhinathiol, Ambrobene, Ambroxol, Halixol, Mucoangin

**Gyógynövény:**  
Csipkebogyó, kamilla, bodza, kankalin, ánizs, pemetefű, eukaliptusz, kakukkfű, borostyán, szappanfű, szenega, édesgyökér

## Torokfájás

**Torokfertőtlenítés:**  
Mebucain, Faringopront, Strepsils Plus, Strepsils, Halset, Neo Angin, Phlogosol (oldat)

**Tea, illóolaj, szirup, csepp, cukorka:**  
kamilla, méz és propolisz, kakukkfű, orvosi zsálya, cserszömörce, kasvirág

## Köhögés (száraz, kínzó)

**Gyógyszer:**  
Robitussin antitussicum, Tussopront, Libexin, Neocitran antitussive, Rhinathiol tusso

**Gyógynövény:**  
lánczús útifű, izlandi zuzmó, orvosi ziliz, erdei mályva

## Hasmenés

Loperamid tartalmú készítményeket (Lopedium, Enterobene, Imodium) fertőzéses, gyomorrontásos hasmenésben **ne vedd be!**

**Javasolt:** Smecta - védőbevonatot képez a bél falán, megkötö a káros anyagokat, aktív szén (Carbo Activatus), Cralex **főtt krumpoli, főtt répa, rizs, banán**

## Hányinger, hányás

**Gyógyszer:**  
Daedalon tableta vagy kúp (erős hányinger esetén javasolt a kúp) Utazási hányinger esetén indulás előtt fél órával vedd be!

Álmosít, vezetés nem javasolt!  
**B6 - hatása kérdéses (ártani nem árt)**

**Gyógynövény:**  
gyömbér

## Szorulás

**Gyógyszer:**  
glicerin végbélkúp

**Gyógynövény:**  
szilva, szőlő, füge, szenna (maximum 2 hétig!), áloe, rebarbara, kutyabenge



## Puffadás

**Gyógyszer:**  
Espumisan gyöngy (várandósok is szedhetik)

**Gyógynövény:**  
fűszerkömény, édeskömény, ánizs, borsos menta



## Görcs (hasi, epe, vese)

**Gyógyszer:**  
Buscopan, No-spa

**Gyógynövény:**  
Borsos menta



## Napégés

**Gyógyszer:**  
Phlogosam, Panthenol

**Gyógynövény:**  
Százlevelű rózsza alkoholos kivonata (irix)

## Csípések

**Gyógyszer:**  
Fenistil gél, antihisztamin tableta vagy cseppek (pl. cetirizin)

**Gyógynövény:**  
Százlevelű rózsza petrezselyemlevéllel bedörzsölés



## Sérülések

**Gyógyszer:**  
Betadin oldat és krém

**A sebhintőporokat tilos alkalmazni!**  
Felső végtag bármilyen sérülésénél **a gyűrűt azonnal vedd le!**