



## Grundausrüstung

### Verbandsmaterial

- Je 1 Mullbinde 4,6 und 8 cm breit
- 1 Päckchen steriler Verbandsmull
- Wundpflaster
- 1 Rolle Heftpflaster
- Je 1 Elastische Binde 8 und 10 cm breit



### Augen, Ohren und Nase

- Augentropfen gegen Bindehautentzündung
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Ohrentropfen
- Nasentropfen bei Allergie
- Nasentropfen bei trockener Nase



### Magen und Darm

- Mittel gegen Durchfall
- Elektrolyte
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Mittel gegen Übelkeit/Erbrechen
- Mittel gegen Verstopfung



### Haut

- Wund- und Heilsalbe
- Salbe gegen Allergien/Insektenstiche (Cortisonsalbe)
- Salbe gegen Fußpilz
- Sonnenschutzcreme
- After Sun-Produkte
- Insektenschutzmittel



## Zusatzausrüstung

### Steriles Material für Notfälle\*

- Je 1-2 Einmalspritzen
- 1-2-Einmalkanülen Nr. 1,12,16
- Steri-Strips zur Wundrandadaption
- 1 Päckchen Nahtmaterial (Seide mit angeschmolzener Nadel)



### Knochen und Muskeln

- Mittel gegen Hexenschuss
- Mittel gegen Verspannungen

### Erkältung und Grippe

- Fieberthermometer
- Mittel gegen Husten
- Mittel gegen Fieber
- Mittel gegen Schnupfen
- Mittel gegen Halsschmerzen



### Infektionen

- Mittel zur Wunddesinfektion



### Schmerzmittel

- Mittel gegen Kopfschmerzen
- Mittel gegen Zahnschmerzen



### Knochen und Muskel

- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen



### Verhütung

- Kondome
- Anti-Baby-Pille

### Sonstiges

- Medikamente, die regelmäßig genommen werden müssen
- kleine Schere
- Splitterpinzette
- Zeckenzange
- Einmalhandschuhe
- Ersatzbrille ( für Brillenträger )
- Sonnenbrille



- Breitbandantibiotikum
- Medikamente zur Malariaprophylaxe
- (Imprägniertes) Moskitonetz
- Wasserdesinfektion
- Evtl. Nikotinersatzmittel bei Nichtraucherflügen
- Dental-Notfallset
- Blasenpflaster



\*Um evtl. Schwierigkeiten bei der Zollkontrolle zu vermeiden, kann es sinnvoll sein eine Bescheinigung des Arztes in englischer Sprache mitzuführen, dass die Mitnahme von Spritzen medizinisch notwendig ist.