

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
- Ohropax
- Nasentropfen bei Allergie
- Nasentropfen bei trockener Nase

Magen und Darm

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

Haut

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

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 Muskeln

- 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

Zusatzausrüstung

Steriles Material für Notfälle *

- Je 1-2 Einmalspritzen 2, 5, 10 ml
- 1-2 Einmalkanülen Nr. 1, 12, 16
- Steri-Strips zur Wundrandadaptation
- 1 Päckchen Nahtmaterial (Seide mit angeschmolzener Nadel)

Knochen und Muskeln

- Mittel gegen Hexenschuss
- Mittel gegen Verspannungen

- Breitbandantibiotikum**
- Medikamente zur Malariaphylaxe**
- (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.