

CHECKLIST

Vật dụng y tế và thuốc cần thiết khi đi du lịch

Danh sách này dành cho những người đam mê hoạt động ngoài trời bao gồm băng vết thương, thuốc men, phương pháp điều trị, dụng cụ, vật dụng chăm sóc cá nhân, v.v.

Dụng cụ/ thuốc cơ bản

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Khăn lau sát trùng | <input type="checkbox"/> Miếng dán vô trùng | <input type="checkbox"/> Nhíp gấp dầm |
| <input type="checkbox"/> Thuốc mỡ kháng khuẩn (bacitracin) | <input type="checkbox"/> Băng keo y tế | <input type="checkbox"/> Kim băng |
| <input type="checkbox"/> Hộp chất của benzoan | <input type="checkbox"/> Thuốc trị phỏng rộp | <input type="checkbox"/> Hướng dẫn sơ cứu/ thẻ thông tin |
| <input type="checkbox"/> Các loại băng dính | <input type="checkbox"/> Ibuprofen/ thuốc giảm đau khác | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Miếng dán y tế cho vết thương hở | <input type="checkbox"/> Thuốc chống côn trùng đốt/ ngứa | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Miếng gạc (nhiều kích cỡ) | <input type="checkbox"/> Thuốc kháng histamine trị dị ứng | <input type="checkbox"/> _____ |

Băng, nẹp và miếng dán che vết thương

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Băng đàn hồi | <input type="checkbox"/> Băng cuộn, có thể kéo dài | <input type="checkbox"/> Miếng lót mắt hình bầu dục |
| <input type="checkbox"/> Băng hình tam giác | <input type="checkbox"/> Miếng lót chứa hydrogel | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Nẹp ngón tay | <input type="checkbox"/> Gạc làm sạch vết thương có thuốc tê | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Nẹp cố định nhanh SAM | <input type="checkbox"/> Gạc cầm máu | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Gạc cuộn | <input type="checkbox"/> Băng dán dạng lỏng | <input type="checkbox"/> _____ |

Thuốc/ phương pháp điều trị

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gel rửa tay diệt khuẩn | <input type="checkbox"/> Thuốc trị tiêu chảy | <input type="checkbox"/> Thuốc kê toa (ví dụ, antibiotics) |
| <input type="checkbox"/> Gel giảm tình trạng cháy nắng | <input type="checkbox"/> Thuốc trị ngộ độc | <input type="checkbox"/> Epinephrine tiêm khi bị dị ứng nặng |
| <input type="checkbox"/> Aspirin (đề ứng phó với cơn đau tim) | <input type="checkbox"/> Thuốc giảm đau/ ngứa do côn trùng đốt | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Thuốc trị đau dạ dày | <input type="checkbox"/> Glucose (điều trị hạ đường huyết) | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Thuốc trị viêm họng | <input type="checkbox"/> Thuốc điện giải (bù nước) | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Thuốc nhỏ mắt | <input type="checkbox"/> Bột chống nấm chân | <input type="checkbox"/> _____ |

Dụng cụ y tế cần thiết

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dao | <input type="checkbox"/> Nhiệt kế | <input type="checkbox"/> Gương nhỏ |
| <input type="checkbox"/> Kéo cắt (kéo cùn) | <input type="checkbox"/> Nhiệt kế khi hạ thân nhiệt | <input type="checkbox"/> Găng tay y tế |
| <input type="checkbox"/> Lưỡi dao cạo an toàn | <input type="checkbox"/> Ống tiêm thủy lợi | <input type="checkbox"/> Mặt nạ hô hấp CPR |
| <input type="checkbox"/> Bông gạc | <input type="checkbox"/> Kính lúp | <input type="checkbox"/> Kim khâu |

CHECKLIST

Vật dụng y tế và thuốc cần thiết khi đi du lịch

Vật dụng cần thiết

- Kim cho kim khâu
- Băng keo (cuộn nhỏ)
- Quyển sổ nhỏ + bút chống thấm nước
- Túi đựng chất thải y tế

- Hộp chống thấm nước
- Chăn khăn cấp
- Đèn pha hoặc đèn pin
- Còi

- Đèn hiệu định vị cá nhân
- Máy vệ tinh
- _____
- _____

Vật dụng chăm sóc cá nhân khác

- Kem chống nắng
- Sơn dưỡng môi
- Thuốc xịt chống côn trùng/ bọ

- Bồn nước có thể gấp lại
- Viên xử lý nước
- Xà phòng phân hủy sinh học

- _____
- _____
- _____