

# VYŠPERKUJ SI LEKÁRNIČKU



**NOVÁ EDÍCIA 2026**



Praktická príručka, čo mať doma i na cestách

# ČO ZÍSKAŠ?



**ÚVOD**

**DOMÁCA LEKÁRNIČKA**

**CESTOVNÁ LEKÁRNIČKA**

**LIEKY A INÉ POMÔCKY**

**BONUS 1**

**BONUS 2**

**BONUS 3**

**ZÁVER**

# Vitajte,



*Som Andrea,  
inštruktorka prvej pomoci  
a zakladateľka  
projektu A B Clife  
a [www.tozuladnem.sk](http://www.tozuladnem.sk).*



Či už doma čakáš svoj prvý voňavý uzlíček, alebo ti po byte behá akčný škôlkar a školák, táto edícia 2026 je tu pre teba. Lekárnička totiž musí rásť spolu s tvojimi deťmi. Do tohto vydania som zapracovala špeciálnu „bábätkovú vrstvu“ a aktualizácie, ktoré ti pomôžu zorientovať sa v špecifikách starostlivosti o novorodencov a dojčatá, no zároveň v nej nájdeš všetko potrebné pre bezpečný manažment zdravia starších detí.

Za viac ako 20 rokov mojej praxe ako zdravotná sestra na intenzívnej starostlivosti (ARO), inštruktorka prvej pomoci a mama dvoch chlapcov, som preškolila tisícky rodičov. Presne viem, čo mamičky hľadajú v lekárničke v momente paniky o polnoci. A hlavne viem, čo tam v 90 % prípadov chýba, či už riešiš prvé zúbky bábätka, alebo rozbité koleno školáka.

**Školeniam a kurzom prvej pomoci** sa venujem s láskou a rešpektom. Naučím ťa vedieť ihneď reagovať v prípade, keď ťa tvoj drobec bude potrebovať.



# ČO SA V E-BOOKU DOZVIEŠ?

**TEŠ SA NA SUPER TIPY, AKO SI VYLEPŠIŤ A DOPLNIŤ LEKÁRNIČKU TAK, ŽE BUDEŠ MAŤ VŽDY PO RUKE TO, ČO V DANEJ SITUÁCII POTREBUJEŠ.**



## TIPY A RADY, AKO POUŽIŤ VŠETKY POMÔCKY Z LEKÁRNIČKY

Predstav si to. Krájaš zeleninu a úúúpps... nôž namiesto papriky zareže do prsta.

Zalepiť ranu náplast'ou je hračka. Ale ruku na srdce:

- Vieš, ako ju nalepiť tak, aby držala aj na kĺbe?
- Čo urobíš, ak obyčajná náplast' nestačí?
- A máš v lekárničke presne to, čo v tej sekunde potrebuješ?

V domácnosti sa stáva najviac úrazov. Viem, o čom hovorím, u nás doma s chlapcami sú na mesačnom poriadku. Preto ti v tomto sprievodcovi odovzdám svoje overené „vychytávky“ a tajné tipy na pomôcky, ktoré ťa zachránia o polnoci aj v strese.

V priložených checklistoch si rýchlo a prakticky odškrtnješ to, čo ti doma ešte chýba. Pripravíme tvoju lekárničku na doma aj na výlety a nechala som ti tu priestor aj na tvoje vlastné poznámky.

Na konci ťa čakajú skvelé bonusy, ktoré ti zjednodušia každé jedno zachraňovanie. Podme si ju vyšperkovať spoločne. ❤️

# NA ZAČIATOK SI ODPOVEDAJTE NA TIETO OTÁZKY:

**OTÁZKA 1** MÁŠ DOMA LEKÁRNIČKU? JE ULOŽENÁ NA BEZPEČNOM MIESTE?

**OTÁZKA 2** VEDIA I OSTATNÍ ČLENOVIA TVOJE DOMÁCNOSTI, KDE SA LEKÁRNIČKA "SCHOVÁVA"?

**OTÁZKA 3** KONTROLUJEŠ SI LEKÁRNIČKU PRAVIDELNE A DOPLŇUJEŠ SI POUŽITÝ MATERIÁL?

**OTÁZKA 4** ČO MUSÍŠ PRAVIDELNE DOPLŇOVAŤ? DOPÍŠTE PODĽA ZOZNAMOV NIŽŠIE.





# DOMÁCA LEKÁRNIČKA



[@ABCLIFE\\_SK](https://www.instagram.com/abclife_sk)



[WWW.TOZVLADNEM.SK](http://www.tozvladnem.sk)

Lekárničku by mala mať každá domácnosť. Nie je to klišé. Správne doplnená lekárnička je 1/3 úspechu pri pomoci druhým. Zamysli sa, či je na mieste, kde ju tvoj partner, baba či svokra so svokrom, ľahko nájdú.

Majú ju k dispozícii v prípade potreby?



## DOMÁCA LEKÁRNIČKA

Domácu lekárničku začnú ľudia brať na milosť s príchodom prvého dieťaťa. Do tej doby mnoho ľudí (a verte, ja som nebola výnimka:-)) malo lekárničku zastrčenú niekde úplne v zadu v skrinke a nevyťahli ju, ako je rok dlhý.

Samozrejme sú aj výnimky, a to je skupina ľudí, ktorí sú pripravení na každú situáciu.

Za to im tlieškam.

**Prečo je dôležité mať správne doplnenú lekárničku?**

**Čo v nej nesmie chýbať?**

**Čo v nej naopak nemá čo robiť?**

To sa dozviete na nasledujúcich stranách.



[@ABCLIFE\\_SK](https://www.instagram.com/abclife_sk)



[WWW.TOZVLADNEM.SK](http://www.tozvladnem.sk)



**"PRVÚ POMOC NEPOTREBUJEŠ, AŽ DO  
MOMENTU, KEĎ JU NAOZAJ  
POTREBUJEŠ!"**

## **ČO MÁ OBSAHOVAŤ DOMÁCA LEKÁRNIČKA?**

V prvom rade si uvedom, na čo všetko chceš lekárničku používať.

Aké najčastejšie úrazy sa u vás doma stávajú? Na ošetrenie bežných domácich úrazov si s ňou bohato vystačíš. Samozrejme, ak bude doplnená tak, že v nej nájdeš presne to, čo potrebuješ.

V domácej lekárničke by si mala vždy nájsť pomôcky k ošetreniu rezných rán, popálenín a pomôcky pre ošetrenie poranení pohybového aparátu (vyklíbený členok, zlomenina).

Používať lekárničku bez rozmyslu nie je efektívne. Na [školeniach prvej pomoci](#) sa naučíš, čo presne v ktorých prípadoch použiť tak, aby bolo dieťať či partner ošetrený správne.

Citujem slová Viliama Dobiáša:

*"KTO VIE ZÁKLADY PRVEJ POMOCI, PORADÍ SI I BEZ LEKÁRNIČKY. KTO JU NEVIE, NEPOMÔŽE MU ANI SKLAD ZDRAVOTNÍCKEHO MATERIÁLU."*

Nauč sa základy prvej pomoci, pretože len tak dokážeš správne zhodnotiť situáciu, ktorej nesprávne ošetrenie môže mať za následok ďalšie komplikácie.

# CHECKLIST

## LEKÁRNIČKA NA DOMA

### Krvácanie a rany (odreniny, rezné rany, krvácanie z nosu):

- Dezinfekcia 1ks
- Jednorazové rukavice - 2 páry
- Sada náplastí s vankúšikmi - rôzne veľkosti
- Sterilné aj nesterilné štvorčeky cca 10 ks
- Elastický obvaz - 2 ks
- Textilná náplast' na cievke - 1ks
- Steristrips / Omnistrips - 1 bal.
- Nožnice s okrúhlym hrotom - 1 ks
- Rôzne veľkosti obvazov aj s vankúšikom
- Gelaspon

### Popáleniny:

- Mastný tyl (sterilne zabalený) - 1 bal.
- Sterilné štvorčeky - 4 ks
- Textilná náplast' na cievke - 1 ks
- Rôzne veľkosti obvazov

### Vykĺbený členok a zlomenina:

- Instantný chladivý vankúšik (uložený v mrazničke) - 2 ks
- Elastický obvaz - 4 ks
- Arnika gel - 1 ks
- Trojrohá šatka - 2 ks

# **BÁBÄTKOVSKÝ ŠPECIÁL**

## **ČO POTREBUJEŠ V LEKÁRNIČKE, KEĎ PRÍDEŠ S BÁBÄTKOM DOMOV?**

Ak máš doma novorodenca alebo dojča (do 1 roku), uisti sa, že máš v domácej lekárničke navyše tieto špecifické pomôcky a lieky:

- **Antipyretiká v čapíkoch:** Pre bábätká sú v prvej fáze najvhodnejšie (účinné látky paracetamol a ibuprofen). **Kritické pravidlo:** Teplotu tlmíme liekmi až nad 38,5°C (v podpazuší) alebo nad 39°C v zadočku (po odpočítaní 0,5°C).
- **Dávkuj vždy podľa hmotnosti bábätka, nie podľa veku na krabičke!**
- **Kvapky** proti kolikám a nadúvaniu (napr. Espumisan).
- **Izotonický roztok** morskej vody v jemnom spreji pre najmenších (napr. Physiomer Baby) na hygienu nosa.
- **Antihistaminikum** v kvapkách (napr. Fenistil) na nečakané alergické reakcie.
- **Odsávačka hlienov** na vysávač (alebo overená elektrická) - bábätko nevie dýchať ústami, upchatý nos preňho znamená problém s kŕmením aj spánkom.
- **Digitálny rektálny teplomer** s ohybnou špičkou - meranie v zadočku je u dojčiat do 6 mesiacov najpresnejšie.
- **Môj TIP:** Kúp si aj dva - každý z inej lekárne, z inej časti mesta v ktorom bývaš.
- **Nožničky** s guľatým hrotom na miniatúrne detské nechtíky. Nepotrebuješ celý manikúrový set.



### **BEZPEČNÁ DOMÁCNOSŤ S BÁBÄTKOM**

Akonáhle bábätko objaví svet a začne sa plaziť, gombíkové batérie z ovládačov či hračiek a všetky drobné predmety musia ísť pod zámok. Zjedenie gombíkovej batérie je urgentný, život ohrozujúci stav. Batéria dokáže v tele spustiť chemickú reakciu a do 2 hodín vypáliť diery do pažeráka alebo stene žalúdka. Pri podozrení na nič nečakaj a okamžite smeruj s dieťaťom na pohotovosť.





# TIP PRE TEBA



Z hľadiska, čo najmenšieho zmätku v tvoje lekárničke ti odporučím upratať materiál, ktorý máš doma do uzatvárateľných priehľadných vrecúšok. Tieto si uloží do jedného väčšieho boxu v skrini, alebo si vďaka tomuto rozdeleniu uprac aj menšiu pohotovostnú verziu na cesty, v strese a o polnoci okamžite siahneš presne po tom vrecku, ktoré potrebuješ.

Nemusíš nič prehrabávať.

Tu je z môjho pohľadu praktické rozdelenie lekárničky na 5 samostatných funkčných vreciek.

Nechceš predsa toto:



...ale chceš mať systém,  
vd'aka ktorému nájdeš to,  
čo potrebuješ.



[@ABCLIFE\\_SK](https://www.instagram.com/abclife_sk)



[WWW.TOZVLADNEM.SK](http://www.tozvladnem.sk)

# AKO SI VYŠPERKOVATĽ LEKÁRNIČKU?



## 📁 VRECKO 1: AKÚTNA HORÚČKA & BOLEŠŤ (Najpoužívanéjšie)

Tento balíček musí byť v predu. Keď dieťa horúčkuje o druhej ráno, toto vrečko berieš do ruky celé.

### Čo je vnútri:

- Antipyretiká (Paracetamol a Ibuprofen – sirupy, kvapky alebo čapíky).
- Odmerky na presné dávkovanie.
- Digitálny teplomer s ohybnou špičkou/Ušný teplomer
- Tvoj vytlačený Pracovný list na sledovanie horúčky (z tohto e-booku) + ceruzka.

💡 **Tajný tip:** Na toto vrečko nalep veľkú nálepku s textom: „**DÁVKOVAŤ PODĽA VÁHY, NIE PODĽA VEKU!**“

## 📁 VRECKO 2: RANY, REZY & KRVÁCANIE (Mechanické úrazy)

Pre momenty ako „nôž v prste“, rozbité koleno z odrážadla alebo porezanie.

### Čo je vnútri:

- Dezinfekcia, ktorá neštípe (napr. Dettol alebo Betadine–nesmie byť alergia na jód!).
- Mix náplastí (klasické, detské, vodeodolné a špeciálne stripové náplasti na sťahovanie hlbších rán – tzv. „stehy“ v náplasti = SteriStripy).
- Sterilné gázové štvorce (rôzne veľkosti).
- Hydrofilné ovínadlo (obväz) a fixačná lepiaca páska.
- Nožničky s tupým hrotom (v domácom boxe)

# AKO SI VYŠPERKOVATĚ LEKÁRNIČKU?



## 📁 VRECKO 3: RESPIRAČNÝ SYSTÉM (Soplíky, kašel, oči)

Všetko pre situácie, keď je upchatý nos, začne štekavý kašeľ alebo očný zápal.

### Čo je vnútri:

- Izotonická morská voda na výplach nosa (Stérimar/Physiomer).
- Kvapky do nosa na odpuchnutie sliznice (podľa veku detí).
- Očné kvapky/roztok na výplach (napr. Ophthamo-Septonex).
- Sirup alebo kvapky na suchý/vlhký kašeľ.
- **Pre bábätká:** Manuálna alebo cestovná odsávačka hlienov.

## 📁 VRECKO 4: BRUŠKO & TRÁVENIE (Alergie a otravy)

Pre momenty náhlej hnačky, zvracania, koliky alebo podozrenia, že dieťa zjedlo niečo toxické.

### Čo je vnútri:

- Rehydratačný roztok (kľúčový pri zvracaní a hnačke proti dehydratácii).
- Čierne uhlie / Smecta / Enterogel.
- Probiotiká a kvapky proti plynatosti (Espumisan).
- Antihistaminikum (Fenistil kvapky, Zodac tbl. – pri alergickej reakcii alebo uštipnutí).

💡 **Tip odo mňa:** Do tohto vrecka vlož papierik s telefónnym číslom na **Národné toxikologické informačné centrum (NTIC): +421 2 5477 4166.**

## 📁 VRECKO 5: POPÁLENINY & KOŽNÉ PROBLÉMY

Pre neopatrné dotyky s kávou, sporákom, alebo pri spálení od slnka a ekzémoch.

### Čo je vnútri:

- Mastný tyl (Grassolind)
- Hydrogél na popáleniny (napr. Burnshield – chladí a sterilizuje, keď nemá nablízku tečúcu vodu).
- Sterilné krytie na popáleniny (nie vata!).
- Pena s obsahom pantenolu.
- Gél po uštipnutí hmyzom.



# CESTOVNÁ LEKÁRNIČKA



[@ABCLIFE\\_SK](https://www.instagram.com/abclife_sk)



[WWW.TOZVLADNEM.SK](http://www.tozvladnem.sk)



# VÝLETY "DOMA"

**"NEZABÚDAJ SA SPOL'AHNÚŤ NAJPRV SAMA  
NA SEBA A AŽ POTOM POŽIADAJ  
O POMOC DRUHÝCH."**



Ak patíš k ľuďom, ktorí milujú cestovanie, tak čítaj tie správne riadky. Nie, nebudem ti dávať tipy, kam a ako sa dostať do vysnívanej destinácie, ale pomôžem ti pripraviť cestovnú lekárničku tak, aby si bola, ty a tvoji najbližší v bezpečí.

## Na čo nezabudni pred výletom alebo cestovaním?

### Výlet v domovskej krajine:

- pripravená a doplnená lekárnička
- lieky, ktoré pravidelne užívaš ty alebo člen rodiny
- zapísané najbližšie miesta, kde vyhľadať lekársku pomoc (polikliniky, nemocnice, pohotovosť, zubná pohotovosť)
- pripravené a dobre uložené kartičky poistencov
- pripoistenie, ak sa chystáš na adrenalínový šport alebo s deťmi na veľké dobrodružstvo
- nabitý mobilný telefón
- **powerbanka** (nie je nič horšie ako vybitý mobil, keď potrebuješ volať pomoc)
- vhodné oblečenie (buď pripravená aj na zhoršenie sa počasia)
- poznať najbližší úkryt (pred búrkou)
- číslo na **Horskú službu v mobile: 18 300**
- mať absolvované **školenie prvej pomoci- Bambino I. alebo Bambino II. alebo SKUPINOVKA MAX**



**@ABCLIFE\_SK**



**WWW.TOZVLADNEM.SK**

# VÝLET DO ZAHRANIČIA

**PRVÁ POMOC NIE JE LEN RESUSCITÁCIA!  
PRVÁ POMOC JE VEDIETŤ OŠETRIŤ ZRANENÉHO  
ČI POSTIHNUTÉHO ČLOVEKA  
RÝCHLO A EFEKTÍVNE.**



## Výlet do zahraničia:

- pripravená a doplnená lekárnica
- lieky, ktoré pravidelne užívaš ty alebo člen rodiny
- zapísané najbližšie miesta, kde vyhľadať lekársku pomoc (polikliniky, nemocnice, pohotovosť, zubná pohotovosť)
- pripravené a dobre uložené kartičky poistencov
- doklady – občiansky preukaz, pas (skontrolovaná doba expirácie)
- vodičský preukaz – do niektorých krajín medzinárodný
- fotokópie všetkých dôležitých dokumentov (najlepšie odoslané na e-mail, poprípade na cloud/google drive - kam máš prístup len ty)
- bankomatové karty a malá hotovosť
- očkovací preukaz na medzinárodné cesty
- cestovné pripoistenie a číslo na **EMERGENCY** danej krajiny
- mobilný telefón/smart hodinky
- powerbanka
- správne oblečenie a obuv
- kontakt na osobu, ktorá vám dokáže v danej zemi pomôcť
- mať absolvované **školenie prvej pomoci- Bambino I. alebo Bambino II. alebo SKUPINOVKA MAX**



**PRVÁ POMOC MÁ BYŤ JEDNODUCHÁ,  
RÝCHLA A EFEKTÍVNA.**

Snaž sa, aby bola tvoja lekárnička malá a jednoduchá. Zásob ju viacúčelovými položkami.

Ak budeš na výlet brať svoju cestovnú lekárničku, je celkom vhodné, aby bola vodotesná a tiež trochu odolná voči pádu.

### **ČO TI ODPORÚČAM?**

Umiestni všetky potrebné položky do škatuľky alebo použi puzdrá/taštičky na make-up :-)

Nemusíš míňať veľa peňazí na luxusnú „zdravotnú lekárničku“.

Na zoskupenie a rozdelenie predmetov v lekárničke jednoducho použi opätovne uzatvárateľné desiatové sáčky.

- napr. do jedného sáčku vložte potreby na rany a do druhého lieky

### **MÔJ TAJNÝ TIP**

Je jedno, či ideš na výlet s deťmi alebo len s partnerom, odporúčam mať po ruke vždy fľašu s čistou vodou a balík papierových vreckoviek a vlhšené obrúsky. Aj s nimi dokážete v prvej pomoci malý "zázrak". O tom viac na **kurzoch alebo školeniach prvej pomoci.**

# CHECKLIST

## LEKÁRNIČKA NA VÝLETY

Vždy maj pripravenú ešte lekárničku, ktorú budeš brať so sebou na výlety. Nikdy nevieš, kedy ju budeš potrebovať. Nezaberie veľa miesta. Lepšie je byť pripravená než neskôr ľutovať.

### VÝLETY

Čo mi chýba a musím doplniť?

- Dezinfekcia 1 ks
- Jednorázové rukavice - 2 páry
- Nožničky s okrúhlym hrotom 1ks
- Náplaste s vankúšikom 6x2 cm
- Sterilná náplasť Atrauman – 7,5x 10 cm
- Textilná náplasť na cievke 2,5 cm x 5 m
- Steristrips (náplaste na rezné rany)
- Hotové sterilné obvazy – 4 ks
- Trojrohá šatka a zicherka – 2 ks
- Izotermická fólia - 1ks
- Plastová pinzeta (na kliešte) - 1ks
- Resuscitačné rúško alebo maska - 1ks
- Dezinfekčné obrúsky na ruky
- Čisté papierové kapesníky
- Pero a papier (malinký zápisniček)
- Kontakt na najbližšiu nemocnicu a číslo 155 alebo 112 v mobile**





# **CESTUJEŠ S BÁBÄTKOM DO 1 ROKA?**



**@ABCLIFE\_SK**



**WWW.TOZVLADNEM.SK**



## DOPLŇ SVOJ KUFOR

**"SVET JE PRE BĀBĀTKO VEĽKĚ  
DOBRODRUŹSTVO. BUĎ JEHO BEZPEĀNĀM  
PRĪSTAVOM, NECH STE KDEKOL'VEK."**

- Kompaktnú cestovnú alebo ústnu odsávačku hlienov.
- Antipyretiká v dvoch formách — čapíky (pre prípad zvracania) aj sirup/kvapky (pre prípad hnačky).
- Dvojnásobné množstvo plienok a vlhčených obrúskov, než si myslíš, že spotrebuješ.
- Sterilnú / dojčenskú vodu v malej fľaške na rýchly oplach.
- Odpísané/odfotené telefónne číslo na detskú pohotovosť v cieľovej destinácii (maj ho zistené vopred, nie až v kríze).
- Opaľovací krém vhodný pre dieťaťko



# SLNKO A DETI DO 1 ROKU



## ☀️ **ŠPECIÁL: Dieťa do 1 roka a priame slnko**

Detská pokožka je až 5-krát tenšia ako koža dospelého a bábätká ešte nemajú vyvinutú termoreguláciu. Prehriatie a spálenie preto hrozí extrémne rýchlo.

## 👶 **Novorodenci a dojčatá do 6 mesiacov:**

**Priame slnko: ÚPLNÉ TABU.** Dieťa vôbec nevystavuj priamemu slnku, drž ho výhradne v plnom tieni.

**Kočík:** Vaničku nikdy nezakrývaj plienkou ani dekou – vzniká tam nebezpečný skleníkový efekt. Použi slnečnú clonu s UV filtrom.

**Krémy (SPF): NEODPORÚČAJÚ SA.** Koža bábätká by chemické filtre absorbovala do tela. Ak je to nevyhnutné (napr. odraz od vody), použi čistý minerálny filter (SPF 50+) bez parfumácie iba na odhalené miesta (priehlavky, líčka, ruky).

**Oblečenie:** Lahké, vzdušné, dlhé rukávy a nohavice (bavlna/l'an) + klobúčik s krytím krku a ušík.

## 👶 **Staršie dojčatá od 6 do 12 mesiacov:**

**Kritický čas:** Medzi 10:00 a 16:00 sa priamemu slnku striktne vyhýbaj. Pobyť vonku organizuj v tieni.

**Krémy (SPF): Už sú povinné.** Používaj výhradne minerálne (fyzikálne) filtre s SPF 50+. Natieraj 20 minút pred odchodom von a vrstvu obnovuj každé 2 hodiny (aj po pobyte vo vode).

**Oblečenie:** Ideálne je špeciálne UV oblečenie (UPF 50+), ktoré chráni, aj keď je mokré + certifikované slnečné okuliare.



## 3 ZÁSADY PRVEJ POMOCI V LETE:

- 1. Odrazené žiarenie:** Voda a piesok odrážajú až 80 % UV lúčov. Dieťa sa môže spáliť, aj keď sedí v tieni pod slnečníkom.
- 2. Sleduj hydratáciu:** Plne dojčené bábätká do 6 mesiacov nepotrebuju vodu, ale vyžadujú oveľa častejšie prikladanie. Starším pravidelne núkaj čistú vodu. Suchá plienka (viac ako 4–6 hodín) alebo plač bez slz znamenajú dehydratáciu!
- 3. Prvá pomoc pri prehriatí:** Ak je dieťa červené, horúce, alebo naopak malátne alebo apatické, okamžite ho presuň do chladu, vyzleč, ochladzuj vlažnými (nie ľadovými!) obkladmi a po dúškoch podávaj tekutiny.
- 4. Pri bábätkách do 1 roka vždy stav konzultuj s pediatrom alebo ihneď pri akejkoľvek zmene vedomia vysokej teplote volaj 155.**



**REŠPEKTUJEM TVOJE ROZHODNITIA.**

Každá domácnosť je iná, a tým sa líšia i potreby pre členov rodiny.

Domáce lekárničky prvej pomoci sa zvyčajne používajú na liečbu menších traumatických poranení ako sú popáleniny, rezné rany, odreniny (škrabance), poštípanie hmyzom, triesky, poranenie kĺbov, ...

Lekárničky na cesty musia byť komplexnejšie, pretože lekáraň môže (ale nemusí) byť dostupná v mieste, kde sa nachádzate. Okrem osobných zdravotníckych potrieb by súprava mala obsahovať položky, ktoré pomôžu zmierniť bežné príznaky vírusových respiračných infekcií, ako sú horúčka, upchatý nos, kašeľ, bolesť hrdla. Netreba zabúdať ani na liečbu ochorení a ich príznakov napr. mierna bolesť, gastrointestinálne problémy, kožné problémy, alergie.

Moje odporčania vychádzajú z niekoľkoročných skúseností. Samozrejme chápem, ak je rodina, kde sa riešia niektoré stavy alternatívnou cestou a rešpektujem to. Ak používaš svoje overené prípravky a máš dobré skúsenosti, budem rada, ak sa s nimi podeliš na [info@tozvladnem.sk](mailto:info@tozvladnem.sk), a tak možno odporučíš a pomôžeš aj ďalším ľuďom. Do subjektu emailu napíš: Lekárnička

# CHECKLIST

## LIEKY A INÉ POMÔCKY

Nie je dôležité mať doma druhú lekárňu.

Vždy sa zamysli nad tým, čo je pre tvoju domácnosť a členov rodiny vhodné a potrebné.

### TIPY LIEKOV A INÝCH POMÔCOK:

- Antihistaminiká – Zyrtec, Fenistil kvapky (gel), Claritine
- Antipyretiká na bolesť/horúčku – Nurofen, Ibalgin, Panadol
- Arnika gel
- Gelaspon
- Smecta (hnačky) a Rennies (pálenie žáhy)
- Ophtal (výplach oka)
- Navlhčené obrúsky
- Dezinfekčné obrúsky
- Opaľovací krém
- Teplomer

#### Špecifické lieky pre bábätko (do 1 roka):

- Paracetamol (čapíky/sirup pre deti) - znižovanie teploty nad 38,5°C/39°C
- Ibuprofen (čapíky/sirup pre deti od 3 mesiacov)
- Kvapky proti plynatosti (napr. Espumisan)
- Kvapky proti alergii (napr. Fenistil)
- Morská voda (Baby verzia)
- 💡 **Moje bábätko aktuálne váži:** \_\_\_\_\_ kg (Údaj si sem prepíš ceruzkou každý mesiac pre rýchly výpočet dávky liekov o polnoci).

**\* Tip:** Akékoľvek podávanie liekov na predpis, konzultujte s lekárom. V prípade bezvedomia nepodávajte žiadne lieky a ihneď volajte RZP na číslo **155 alebo 112!**

**\*Tajný Tip 1:** Čistá voda v malej fľaške, chladivý vankúšik (jednorazový), vlhčené obrúsky malé balenie.

**\*Tajný Tip 2:** Steristrips (sterilné prúžky) = MIVOLIS prúžky (DM drogéria) :-)





# BONUSY, KTORÉ POMÔŽU



[@ABCLIFE\\_SK](https://www.instagram.com/abclife_sk)



[WWW.TOZVLADNEM.SK](http://www.tozvladnem.sk)

# BONUS 1

Ak nepoznáš niektoré pomôcky, ktoré som uviedla, tak ti ich tu rada predstavím. Mám s nimi len tie najlepšie skúsenosti, tak verím, že poslúžia aj tebe.



Sterilná i nesterilná gáza  
- vhodná na prekrytie rán



Výplach oka



Osvedčená sada na tie  
"najhoršie" rany



Textilná náplast' na  
cievke  
- skvelá na prichytenie  
obväzov či  
sterilnej/nesterilnej  
gázy



Mastný tyl - vhodný na  
čerstvé rany, aby obväz  
neprischol na odreninu  
alebo popáleninu.



Steristripy - zatahnu  
väčšinu rezných rán



Malý zápisník  
a pero



Bylinkový gél  
na uvoľnenie svalstva



Elastický obväz - fixácia  
rany aj členku

Použité odkazy som vyberala náhodne.

V tomto e-booku nie je nijakým spôsobom zaplatená reklama. Výber e-shopu či lekárni je na vašom rozhodnutí.



Instantný chladivý vankúšik - nezabudnite ho vždy zabaliť do vreckovky alebo tenkej látky!



Hotový obž s vankúšikom



Resuscitačná maska



Živočíšna želatína - rýchlo vstrebateľná výborná pri krvácaní (zastaví krvácanie)



Nožnice s okruhlým hrotom



Domáca lekárnička



Trojrohá šatka - zlomeniny v bezpečí



Zicherky

Použité odkazy som vyberala náhodne.

V tomto e-booku nie je nijakým spôsobom zaplatená reklama. Výber e-shopu či lekárni je na vašom rozhodnutí.



**"ZAFIXOVAŤ SPRÁVNE ZLOMENINU  
NA KONČATINE VYŽADUJE NÁCVIK  
A JEMNOSŤ."**



## **OŠETRENIE ZLOMENINY**

V každom ročnom období sa môže stať úraz so zlomeninou ruky alebo nohy. Myslím tým, že sú pri rôznych pádoch či úderoch náchylné na zlomenie celý rok. Vždy vravím, že mnohé z akútnych stavov sa nám v živote nemusia stať, ale kde máme istotu, že to tak naozaj bude?

Vedieť správne zafixovať zlomeninu či poranenú končatinu by mal vedieť každý človek. Nepotrebujete k tomu poznať žiadne špeciálne techniky. Stačí vedieť správne uviazať trojrohú šatku a poznať postup, ako sa o zranenú končatinu správne postarať.

**Bonus 2** v tomto e-booku je venovaný technike viazania trojrohej šatky. Priprav si šatku a uviaž partnerovi alebo dieťaťu ruku podľa návodu. Nezabudni mi poslať foto na [info@tozvladnem.sk](mailto:info@tozvladnem.sk).

## **TAK ČO IDEME NA TO?**

# BONUS 2

Nauč sa, ako uviazať trojrohú šatku.

Nácvik je nevyhnutný, aby si vedela v teréne reagovať a uviazala ju pri úraze končatiny správne.

*Nezabúdaj, že raz vyskúšať je lepšie než 10x čítať!*



**PRE LEPŠIE ZAPAMÄTANIE SOM VÁM PRIPRAVILA AJ FOTONÁVOD:**





**"V PRVEJ POMOCI NIE SÚ DOVOLENÉ  
CHYBY!  
ZA KAŽDÚ SA PLATÍ VYSOKÁ CENA!"**



## **UPRACTE SI LEKÁRNIČKU**

Tak ako doma upratuješ a vyhadzuješ nepotrebné, použité, nefunkčné predmety, aj **lekárnička potrebuje refresh**.

Kedykoľvek z nej niečo vyberieš či použiješ, doplň to naspäť. V rámci bežného nákupu, napíš si na zoznam to, čo ti chýba alebo nie je už funkčné. Lekárnička by mala byť kontrolovaná raz za mesiac.

### **ČO BY LEKÁRNIČKA NEMALA OBSAHOVAŤ!**

- použité obvazy
- lieky a náplasti po expirácii
- lieky s poškodeným obalom
- použité gumené rukavice
- hrdzavé nožnice
- nefunkčný teplomer (vymeniť batériu)
- viac ako rok otvorený opaľovací krém





## PRE BABKY, STARKÉ, TÁBOROVÝCH ZDRAVOTNÍKOV

Nezabúdaj ani na prázdniny. Posledný bonus, ktorý som pre teba pripravila, je vhodný k zapisovaniu liekov, ktoré deti používajú či môžu použiť počas prázdninových dní.

**Praktický pracovný list**, do ktorého môžeš dopísať všetky lieky, ktoré tvoje dieťa používa aj s dávkovaním, ale aj tie, ktoré môžu starí rodičia či táboroví zdravotníci použiť len príležitostne.

**NIKDY nenechávaj lekárničku či vrecká s liekmi na dosah det'om!**

**BONUS 3**





# LIEKY PRE:

Meno dieťaťa: \_\_\_\_\_

Meno rodiča:

Tel. číslo na rodiča:

Pohotovostné číslo na ďalšiu osobu:

Číslo na pediatra:

## PRAVIDELNÉ LIEKY:

## PRÍLEŽITOSTNÉ LIEKY (KONTAKTOVAŤ RODIČA PRED PODANÍM):



Bez ohľadu na to, či ti doma rastie akčný školák, alebo si práve priniesla z pôrodnice domov svoj voňavý uzlíček – pripravenosť nie je prehnaný strach, **pripravenosť je sloboda**. Ak chceš pre svoje deti vytvoriť skutočne bezpečný domov a získať istotu, že v sekunde náhlej situácie (od dusenia, cez otravy až po resuscitáciu) nezamrzneš, pod' s nami ďalej.

**Tento e-book je skvelý základ, ale skutočnú istotu získaš až vtedy, keď premeníš vedomosti na svalovú pamäť.**

Pozývam ťa do **KOMPASU** do našej prémiovej členskej sekcie a komunity vedomých rodičov, kde kráčam po tvojom boku počas celého materstva.

Hneď po vstupe získaš ako exkluzívny prístup do online kurzov od tehotenstva až po prvú pomoc starým rodičom. Tiež pravidelné Live poradenstvo so mnou a odpovede na všetky otázky, ktoré s rastom tvojich detí prídu.

Získaj okamžitú oporu a chráň to najcennejšie, čo máš.

**👉 NASKOČIŤ DO KOMPASU A ZÍSKAJ KURZ ZACHRÁŇ DVOCH AKO BENEFIT**





# ĎAKUJEM



Chceš mať absolútnu istotu, že v sekunde krízy dokážeš ochrániť svoje dieťa, partnera alebo rodičov?

Prvá pomoc nie je o biflovaní sa teórie z učebníc. Jej skutočný benefit je pokoj v duši a svalová pamäť. **V momente, kedy tvoj mozog v šoku zamrzne, tvoje ruky budú presne vedieť, čo majú urobiť ako prvé.** Nenechávaj bezpečnosť svojej rodiny na náhodu, nečakaj na to, kým bude neskoro, a premeň strach na čistú kompetentnosť.

Vyber si z našich ucelených programov, ktoré sú navrhnuté pre reálny život, nie pre štatistiku. Osviež si vedomosti, vybuduj si automatizmy a staň sa pre svojich najbližších bezpečným prístavom.

 **POZRIEŤ PONUKU ŠKOLENÍ PRVEJ POMOCI**



*Andreea*



[@ABCLIFE\\_SK](https://www.instagram.com/abclife_sk)



[WWW.TOZVLADNEM.SK](http://www.tozvladnem.sk)