



## Sjukvårdsprodukter som är bra att ha hemma om det blir kris

Det är klokt att vara förberedd för olika situationer. Här är några sjukvårdsprodukter som kan vara bra att ha hemma vid förhöjd beredskap:

1. **Första hjälpen-kit:** Innehåller grundläggande förband, plåster, antiseptiska våtservetter, sax, pincett och engångshandskar.
2. **Tryckförband och blodstoppare:** Viktigt för att hantera större blödningar.
3. **Ögondusch:** För att skölja bort främmande föremål eller kemikalier från ögonen.
4. **Brännskadekompresser och brännskadegel:** För att behandla mindre brännskador.
5. **Räddningsfilt:** Håller värmen vid chock, medvetslöshet eller nedkylning.
6. **Receptbelagda mediciner:** Ha en månads förbrukning av dina viktiga mediciner hemma.
7. **Smärtstillande och febernedsättande medel:** Som paracetamol eller ibuprofen.
8. **Tabletter för vätskeersättning.**
9. **Sårvårdsmaterial:** Sterila kompresser, gasbindor och tejp.
10. **Desinfektionsmedel:** För att rengöra sår och händer.
11. **Termometer:** För att övervaka kroppstemperaturen.

Det är också bra att ha en första hjälpen bok och en lista över viktiga telefonnummer, som till exempel till vårdcentralen och giftinformationscentralen. Du som har specifika medicinska behov bör också säkerställa så att de kan tillgodoses även under en kris.