

WHAT'S IN YOUR KIT?

ESSENTIAL THINGS FOR YOUR HOME FIRST AID KIT

Stomach problems



Scan QR code
for an
interactive first
aid kit and
more info!

Indigestion remedies

Over-the-counter remedies for indigestion include antacids, which counteract stomach acid. This is available in liquid and tablet form.



Rehydration drinks

Used to treat dehydration caused by diarrhoea, vomiting, or excessive sweating by replenishing lost fluids and electrolytes.

They are easy to use and can help with preventing severe dehydration, especially in children and the elderly.



SPEAK TO YOUR COMMUNITY PHARMACY FOR MORE ADVICE ON MEDICINES.

IF SELF-CARE DOESN'T HELP OR THINGS GET WORSE, SEE YOUR LOCAL PHARMACY, YOUR GP OR CALL NHS 111 WHICH PROVIDES AN OPTION FOR URGENT CARE FROM HOME.

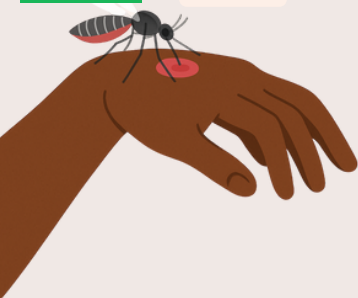
FOR EMERGENCIES, CALL 999 OR VISIT A&E.

WHAT'S IN YOUR KIT?

ESSENTIAL THINGS FOR YOUR HOME FIRST AID KIT

Allergies & insect bites

Scan QR code
for an
interactive first
aid kit and
more info!



Anti allergy tablets

Used to relieve symptoms of allergies, such as sneezing, itching, and runny nose. Works by blocking the action of histamine in the body.

Some tablets can cause drowsiness and sedation, so it's important to avoid driving or operating heavy machinery after taking them and to follow dosage instructions on the box.



Anti allergy creams

Applied to skin to relieve itching and skin irritation caused by allergic reactions, insect bites, or rashes. They provide localised relief and are generally considered safe for short-term use.



It's important to follow the instructions on the label and avoid using them on broken or infected skin.

SPEAK TO YOUR COMMUNITY PHARMACY FOR MORE ADVICE ON MEDICINES.

IF SELF-CARE DOESN'T HELP OR THINGS GET WORSE, SEE YOUR LOCAL PHARMACY, YOUR GP OR CALL NHS 111 WHICH PROVIDES AN OPTION FOR URGENT CARE FROM HOME.

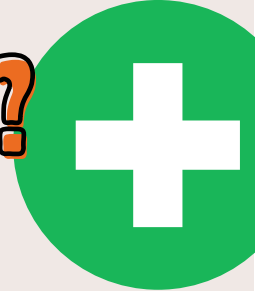
FOR EMERGENCIES, CALL 999 OR VISIT A&E.



WHAT'S IN YOUR KIT?

ESSENTIAL THINGS FOR YOUR HOME FIRST AID KIT

Coughs and colds



Scan QR code
for an
interactive first
aid kit and
more info!



Simple pain relief

Over the counter medications like paracetamol, ibuprofen and cold and flu remedies.

Paracetamol is used to relieve mild to moderate pain and reduce fever.

Ibuprofen helps with pain, inflammation, and swelling.

Always check cold and flu remedies as they usually have a combination of medication in them.

It's important to follow the dosage instructions on the box to avoid potential side effects.

Digital thermometer



Useful at home for quickly and accurately monitoring body temperature and fever.

Decongestants

Used to relieve symptoms of a blocked nose, making it easier to breathe. It works by narrowing the blood vessels in the nose which reduces swelling.

They are commonly used to alleviate symptoms of colds, allergies, and sinus infections, providing quick, temporary relief.



SPEAK TO YOUR COMMUNITY PHARMACY FOR MORE ADVICE ON MEDICINES.

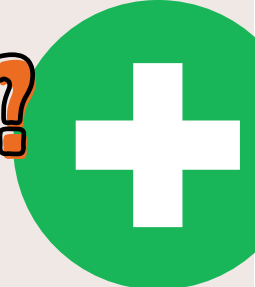
IF SELF-CARE DOESN'T HELP OR THINGS GET WORSE, SEE YOUR LOCAL PHARMACY, YOUR GP OR CALL NHS 111 WHICH PROVIDES AN OPTION FOR URGENT CARE FROM HOME.

FOR EMERGENCIES, CALL 999 OR VISIT A&E.

WHAT'S IN YOUR KIT?

ESSENTIAL THINGS FOR YOUR HOME FIRST AID KIT

Cuts and wounds



Scan QR code
for an
interactive first
aid kit and
more info!

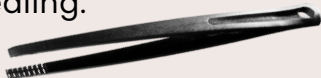
Antiseptic cream or spray

Used to prevent infection in minor cuts, scrapes, and burns by killing bacteria and promoting healing.



Tweezers

Used for removing foreign objects like splinters, glass or debris from skin. Can also be used to handle dressings.



Bandages

Used to cover wounds, control bleeding, and support injured limbs, helping to protect and stabilize the affected area.



Waterproof plasters & Sterile dressings

Used to cover and protect minor cuts, wounds, and abrasions, preventing infection and promoting healing.



Eye wash solution

Used to rinse and cleanse the eyes, helping to remove irritants, chemicals, or debris and alleviate discomfort.



SPEAK TO YOUR COMMUNITY PHARMACY FOR MORE ADVICE ON MEDICINES.

IF SELF-CARE DOESN'T HELP OR THINGS GET WORSE, SEE YOUR LOCAL PHARMACY, YOUR GP OR CALL NHS 111 WHICH PROVIDES AN OPTION FOR URGENT CARE FROM HOME.

FOR EMERGENCIES, CALL 999 OR VISIT A&E.

WHAT'S IN YOUR KIT?

ESSENTIAL THINGS FOR YOUR HOME FIRST AID KIT

Top tips to look after your kit



Scan QR code
for an
interactive first
aid kit and
more info!



Have a labelled, lidded box for your first aid kit
e.g. Tupperware, old ice cream tub or a purpose built first aid box



Store it out of children's reach, in a cool, dry place where adults can easily access it
Ideally not the bathroom as it is often too warm



Always check the instructions on medicine packets



Regularly check the expiry dates of medicines



Return any unwanted medicines to your local pharmacy
Do not put in the bin or down the sink!

SPEAK TO YOUR COMMUNITY PHARMACY FOR MORE ADVICE ON MEDICINES.

IF SELF-CARE DOESN'T HELP OR THINGS GET WORSE, SEE YOUR LOCAL PHARMACY, YOUR GP OR CALL NHS 111 WHICH PROVIDES AN OPTION FOR URGENT CARE FROM HOME.

FOR EMERGENCIES, CALL 999 OR VISIT A&E.

CO MASZ W APTECZCE?

NIEZBĘDNE WYPOSAŻENIE DOMOWEJ APTECZKI

Przygotuj się na często występujące choroby i drobne urazy, kompletując dobrze zaopatrzoną domową apteczkę – zacznij już dziś!

Zeskanuj kod QR, aby zobaczyć interaktywną apteczkę i uzyskać więcej informacji!



Problemy żołądkowe

- **Leki na niestrawność** – w postaci płynu lub tabletek do żucia
- **Napoje nawadniające** – pomagają przywrócić naturalną równowagę płynów i elektrolitów w organizmie

Podczas ostrej biegunki unikaj środków przeciwbiegunkowych, ponieważ mogą spowolnić powrót do zdrowia po infekcji.

Alergie i ukąszenia owadów

- **Tabletki na alergię** – na uczulenie, katar sienny i ukąszenia owadów
- **Kremy na alergię** – na użądlenia, ukąszenia i wysypki

Kaszel i przeziębienie

- **Podstawowe leki przeciwbólowe** – paracetamol, ibuprofen
- **Leki na zatkany nos** – do krótkotrwałego stosowania w celu udrożnienia nosa
- **Termometr cyfrowy** – u niemowląt i małych dzieci lepiej sprawdzi się termometr douszny lub pod pachę

Skaleczenia i rany

- **Krem lub spray antyseptyczny** – do nałożenia na skaleczenia przed założeniem opatrunku
- **Pęseta** – do usuwania drzazg
- **Bandaże** – do usztywnienia zranionych kończyn lub uciskania krwawiących miejsc
- **Wodoodporne plastry** – w różnych rozmiarach
- **Jałowe opatrunki** – do osłaniania większych skaleczeń
- **Płyn do przemywania oczu** – do wypłukiwania zanieczyszczeń lub brudu

- Zawsze postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu leku i w dołączonej ulotce.
- Przechowuj leki w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.
- Regularnie sprawdzaj daty ważności leków w apteczce. Wszelkie niepotrzebne leki należy oddać do apteki w celu utylizacji.
- Aby uzyskać więcej porad na temat leków, porozmawiaj z farmaceutą w swojej aptece.
- Jeśli leczenie we własnym zakresie nie pomaga lub objawy się nasilają, skonsultuj się z farmaceutą, lekarzem rodzinnym lub zadzwoń pod numer NHS 111, gdzie można uzyskać pomoc w pilnych przypadkach z domu.
- W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na pogotowie (A&E).



Zeskanuj, aby wybrać inny język

NIE ZAPOMNIJ TEŻ ZABRAĆ APTECZKI NA WAKACJE!

Linki do dodatkowych informacji:

- Strona dla pacjentów: <https://patient.info/news-and-features/when-did-you-last-check-your-medicine-cabinet>
- Strona internetowa NHS: <https://www.nhs.uk/>, znajdź swoją lokalną aptekę
- Twoja opinia o tej ulotce: <https://forms.office.com/e/iTzidHp59c>



CE CONȚINE TRUSA DVS.?

LUCRURILE ESENȚIALE PENTRU TRUSA DVS. DE PRIM AJUTOR DE LA DOMICILIU

Fiiți pregătiți pentru boli uzuale și leziuni minore organizând o trusă de prim ajutor bine aprovizionată acasă — începeți chiar astăzi!

Scanați codul QR pentru o trusă de prim ajutor interactivă și mai multe informații!



Probleme cu stomacul

- **Remedii pentru indigestie** - disponibile sub formă de lichid sau comprimate masticabile
- **Băuturi rehidratante** - ajută la restabilirea echilibrului natural al mineralelor și lichidelor din organism

Evitați medicamentele antidiareice dacă suferiți de diaree acută, deoarece acestea pot încetini recuperarea după infecție.

Alergii și înțepături de insecte

- **Comprimate antialergice** - pentru alergii, febra fânului și înțepături de insecte
- **Creme antialergice** - pentru înțepături, mușcături și erupții cutanate

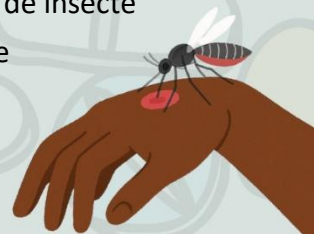
Tuse și răceli

- **Remedii simple pentru ameliorarea durerii** - paracetamol, ibuprofen
- **Decongestionante** - pentru ameliorarea pe termen scurt a congestiei nazale
- **Termometru digital** - Termometrul care se utilizează sub braț/ureche poate fi mai potrivit pentru bebeluși și copii mici.

Tăieturi și răni

- **Cremă sau spray antiseptic** - se aplică pe tăieturi înainte de bandajare
- **Pensete** - pentru îndepărtarea așchiilor
- **Bandaje** - pentru a susține membrele rănite/a aplica presiune asupra zonelor care sângerează
- **Plasturi impermeabili** - într-o gamă variată de dimensiuni
- **Pansamente sterile** - pentru acoperirea tăieturilor mai mari
- **Soluție pentru spălarea ochilor** - pentru a ajuta la îndepărtarea nisipului sau a murdăriei

- Respectați întotdeauna instrucțiunile de pe ambalajul medicamentelor și din prospecte.
- Nu lăsați medicamentele la vedere sau îndemâna copiilor.
- Verificați regulat datele de expirare ale medicamentelor din dulapul dumneavoastră. Orice medicamente nedorite trebuie duse la farmacia locală pentru a fi distruse.
- Adresați-vă farmaciei din comunitatea dumneavoastră pentru mai multe sfaturi referitoare la medicamente.
- Dacă îngrijirile la domiciliu nu ajută sau starea dvs. se agravează, consultați farmacistul din comunitatea dumneavoastră, medicul de familie sau sunați la NHS 111, care oferă o opțiune pentru îngrijire urgentă la domiciliu.
- În caz de urgență, sunați la 999 sau mergeți la Urgențe.



Cod QR

Scanați pentru alte limbi

NU UITAȚI SĂ LUAȚI TRUSA CU DUMNEAVOASTRĂ ȘI ÎN VACANȚĂ!

Linkuri către informații suplimentare:

- Site web pentru pacienți: <https://patient.info/news-and-features/when-did-you-last-check-your-medicine-cabinet>
- Site-ul NHS: <https://www.nhs.uk/>, find your local pharmacy
- Feedback referitor la această broșură: <https://forms.office.com/e/iTzidHpS9c>



آپ کی کٹ میں کیا شامل ہے؟

اپنے گھر کی فرسٹ ایڈ کٹ میں رکھی جانے والی ضروری اشیاء

عام بیماریوں اور معمولی چوٹوں سے تحفظ کی تیاری کے لیے گھر پر فرسٹ ایڈ کٹ میں تمام چیزیں اچھی و مناسب مقدار میں ترتیب دیں — آج سے شروع کریں!

ایک انٹرایکٹو فرسٹ ایڈ کٹ اور مزید معلومات کے لیے QR کوڈ اسکرین کریں!



پیٹ کے مسائل

- بدہضمی کا علاج - سیال یا چبائے جانے والی گولیوں کی صورت میں دستیاب ہے
- ری ہائیڈریشن مشروبات - جسم میں نمکیات اور سیال کے فطری توازن کو بحال کرنے میں مدد دیتے ہیں
- شدید اسہال کے دوران اینٹی ڈائریلز کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ یہ انفیکشن سے بحالی کے عمل کو سست کر سکتے ہیں۔

الرجیز اور کیڑوں کا کاٹنا

- اینٹی الرجی ٹیبلٹس - الرجی، پے فیور، اور کیڑوں کے کاٹنے کے لیے ہوتی ہے
- اینٹی الرجی کریمز - ڈنک، کیڑے کے کاٹنے اور چھپائی کے لیے ہوتی ہیں

کھانسی اور زکام

- درد دور کرنے والی عام دوائیں - پیراسیٹامول، آئبوپروفن
- ڈی کنجسٹنٹس - ناک بند ہونے سے عارضی آرام کے لیے
- ڈیجیٹل تھرمامیٹر - بغل میں/کان کے اندر رکھ کر درجہ حرارت نوٹ کرنے والا تھرمامیٹر جو کہ بچوں اور کم سن بچوں کے لیے بہتر ہو سکتا ہے

کٹ لگنا اور زخم

- زخم پر پٹی باندھنے سے پہلے - لگانے کے لیے جراثیم کش کریم یا اسپرے
- ٹویزرز - پھانس نکالنے کے لیے
- پٹیاں - زخمی عضو کو سہارا دینے/ان حصوں کو دبانے کے لیے جہاں سے خون کا رساؤ ہو
- واٹر پروف پلاسٹرز - مختلف سائز میں
- جراثیم کش پٹیاں - بڑے کٹس کے لیے
- آئی واش محلول - ریت یا مٹی کے ذرات نکالنے میں مدد کے لیے

- ہمیشہ ادویات کے پیکٹ اور کتابچوں میں موجود ہدایات پر عمل کریں۔
- ادویات کو بچوں کی نگاہوں اور پہنچ سے دور رکھیں۔
- اپنی الماری میں موجود ادویات کی آخری تاریخ استعمال باقاعدگی سے چیک کریں۔ کسی بھی غیر ضروری ادویات کو تلف کرنے کے لیے انہیں مقامی فارمیسی میں لے جانا چاہیئے۔
- ادویات پر مزید مشوروں کے لیے اپنی کمیونٹی فارمیسی سے بات کریں۔
- اگر ذاتی نگہداشت مددگار نہ ہو یا علامات مزید بگڑ جائیں، تو اپنے کمیونٹی فارماسسٹ، اپنے GP سے معائنہ کروائیں یا NHS 111 کو کال کریں جو گھر سے فوری نگہداشت کے لیے ایک اختیار مہیا کرتا ہے۔
- ایمرجنسی کی صورت میں، 999 پر کال کریں یا A&E وزٹ کریں۔

QR کوڈ

دیگر زبانوں کے لیے اسکرین کریں

تعطیلات پر بھی اپنی کٹ ساتھ لے جانا نہ بھولیں!

مزید معلومات کے لیے لنکس:

- پینٹنٹ ویب سائٹ: <https://patient.info/news-and-features/when-did-you-last-check-your-medicine-cabinet>
- NHS ویب سائٹ: <https://www.nhs.uk/>, find your local pharmacy
- اس کتابچے سے متعلق فیڈبیک: <https://forms.office.com/e/iTzidHpS9c>



ماذا يوجد في صندوق إسعافاتك؟

أشياء ضرورية في صندوق الإسعافات الأولية بالمنزل

الاستعداد للأمراض الشائعة والإصابات البسيطة من خلال تجهيز صندوق الإسعافات الأولية المجهز جيدًا بالمنزل - ابدأ اليوم!

امسح رمز الاستجابة السريعة لصندوق إسعافات أولية تفاعلي ومزيد من المعلومات!



مشكلات المعدة

- علاجات عسر الهضم - تأتي في صورة أقراص سهلة المضغ أو في صورة سائلة
- مشروبات الترطيب - تساعد على استعادة التوازن الطبيعي للمعادن والسوائل بالجسم
- تجنب مضادات الإسهال خلال حالات الإسهال الحاد، فهذا قد يُبطئ التعافي من العدوى.

الحساسيات ولدغات الحشرات

- الأقراص المضادة للحساسية - للحساسية، حمى القش، لدغات الحشرات
- الكريمات المضادة للحساسية - للسعات ولدغات الحشرات والطفح الجلدي

السعال والبرد

- مسكن بسيط للآلام - باراسيتامول، ايبوبروفين
- ميزان الاحتقان - للتعافي قصير الأجل من انسداد الأنف
- ميزان الحرارة الرقمي - ميزان الحرارة تحت الذراع/ الأذن قد يكون أفضل للرضع والأطفال الصغار

الجروح والخدوش

- كريم أو رذاذ مطهر - لوضعه على الجروح قبل الضمادة
- ملاقيط - لإزالة الشظايا
- الضمادات - لدعم الأطراف المصابة/ والضغط على المناطق التي تنزف
- لصقات مضادة للمياه - بأحجام مختلفة
- ضمادات معقمة - لتغطية الجروح الأكبر
- محلول غسيل العيون - للمساعدة في غسل الحصى أو الأوساخ

- اتبع دائمًا التعليمات على عبوات الأدوية ونشاتها.
- احفظ الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.
- راجع تواريخ انتهاء الأدوية في خزانة بانتظام. أي أدوية غير مرغوبة يجب نقلها إلى الصيدلية المحلية لإتلافها.
- تحدث إلى الصيدلية المجتمعية لمزيد من النصائح عن الأدوية.
- في حال لم تساعد الرعاية الذاتية أو في حال أصبح الوضع أسوأ، راجع الصيدلي المجتمعي أو الممارس العام أو اتصل بخط المساعدة لدى خدمة الصحة الوطنية NHS 111، لتوفير الرعاية العاجلة من المنزل.
- للحالات الطارئة، اتصل على 999 أو قم بزيارة قسم الطوارئ والحوادث "A&E".

لا تنسى أخذ صندوق الإسعافات الأولية في الإجازات أيضًا!

روابط لمزيد من المعلومات:

- الموقع الإلكتروني للمرضى: <https://patient.info/news-and-features/when-did-you-last-check-your-medicine-cabinet>
- الموقع الإلكتروني لخدمة الصحة الوطنية NHS: <https://www.nhs.uk>، ابحث عن صيدليتك المحلية
- تعليقات على هذه النشرة: <https://forms.office.com/e/ITzidHpS9c>



رمز الاستجابة السريعة

امسح للغات أخرى