Checkliste: Erste Hilfe & Hygiene

■ Erste Hilfe – Grundausrüstung

- ■ Pflaster in verschiedenen Größen
- ■ Mullbinden & sterile Kompressen
- ■ Dreiecktuch / Verbandstuch
- ■ Heftpflaster / Tape
- ■ Rettungsdecke (gold/silber)
- ■ Desinfektionsmittel
- ■ Einmalhandschuhe
- ■ Schere, Pinzette, Sicherheitsnadeln

■ Medikamente (individuell ergänzen)

- ■ Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Paracetamol)
- ■ Persönliche Medikamente (Blutdruck, Diabetes etc.)
- ■ Elektrolytpulver / Durchfallmedikamente
- ■ Wund- und Heilsalbe
- ■ Antihistamin (bei Allergien)

■ Hygiene & Infektionsschutz

- ■ Feuchttücher / Waschhandschuhe
- ■ Händedesinfektion
- ■ Seife (feste oder kleine Reisegröße)
- ■ Zahnbürste & kleine Zahnpasta
- ■ Müllbeutel (für Abfall & kontaminiertes Material)
- ■ Toilettenpapier / Taschentücher
- ■ Wasserentkeimungstabletten oder Filter

■ Tipp: Prüfe dein Erste-Hilfe- und Hygieneset alle 6–12 Monate. Ersetze abgelaufene Medikamente und verbrauchte Utensilien.