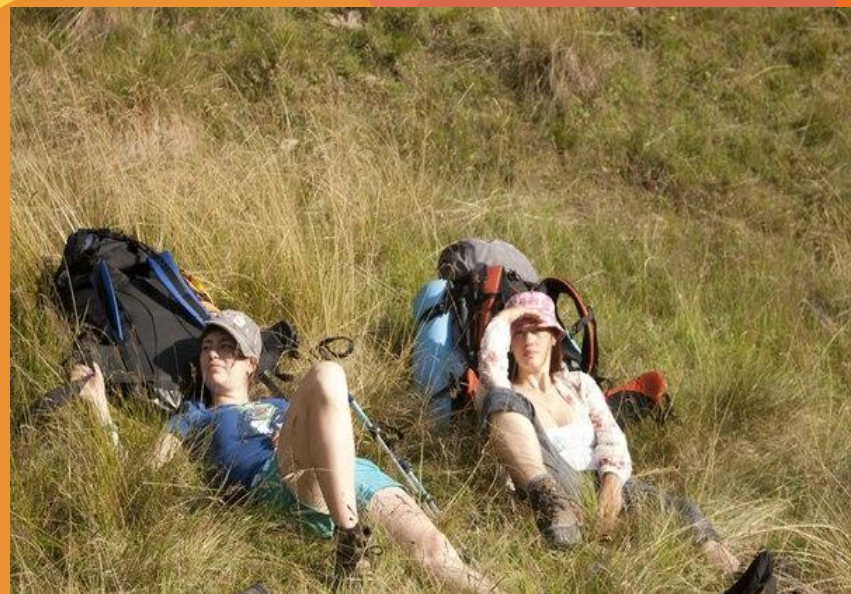




**Состав индивидуальной и
общественной аптечки.
Самопомощь при мелких
травмах**

ВОПРОСЫ

- **Общественная аптечка.** Составление оптимального набора медикаментов в горном походе 1-3 к.с. Вопрос веса и целесообразности.
- **Личная аптечка.** Гигиена в горах, общие рекомендации по предотвращению травм. Растяжения, ушибы. Ожоги, мозоли, ссадины, кровотечение из носа.



**В туристической группе всегда
имеются два вида аптечки:**

Общественная



**1,5 –
2 кг**

Индивидуальная



За формирование общественной аптечки и состояние группы отвечает «медик».



УПАКОВКА

! Жесткость

! Герметичность

! Амортизация ударов

! Названия препаратов

! Должна быть надпись по показаниям к применению и дозировка.

! Нет стеклянных тар, все жидкости под контролем.

! Сумка/контейнер узнаваема: крест/красный цвет и т.п.



ЧТО БРАТЬ?

Состав общественной аптечки

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Бинт стерильный 7м x 14см

Бинт стерильный 5м x 10 см

Вата = ватные диски

Марлевые стерильные салфетки 16 x14

Рулонный пластырь шириной 4-5 см

Лейкопластырь бакт. квадратный (6 x 10)

Лейкопластырь бакт. Вытянутый

Гемостатическая губка*



АНТИСЕПТИКИ

Зелёнка (дезинфицирует рану,
«подсушивает»)

Йод (используется для дезинфекции кожи
вокруг раны)

Хлоргексидина биглюконат (для обработки
любых ран, нельзя только глаза)

Перекись водорода (пенясь, механически
очищает рану)

Гидроперит (сухая перекись водорода) (см.
перекись)

ИНСТРУМЕНТЫ

Перчатки медицинские (надевать перед первичным и вторичным осмотром)

Жгут (накладывать в случае, если «не срабатывают» две давящие повязки)

Ножницы (для разрезания бинтов, одежды)

ПОВРЕЖДЕНИЕ КОЖИ, СЛИЗИСТЫХ

Пантенол (Аэрозоль для обработки ран, ожогов (в т.ч. солнечных), обморожений.)

Антиожоговые салфетки АПОЛО (для локальных ожогов)

Макситрол (Глазные капли)

Отипакс (Ушные капли)

Галазолин (Назальные капли)

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ,
ЖАРОПонижающие,
СПАЗМОЛИТИЧЕСКИЕ

Ибупрофен (обезболивающее из группы анальгина и аспирина)

Но-шпа (спазмолитик)

Парацетамол (головная и зубная, мигрень, миалгия, меналгия, артралгия, лихорадка при инфекционно-воспалительных заболеваниях)

Цитрамон П (головная боль, невралгия, артралгия)

Кеторол (при интенсивной боли)

ПРОСТУДА, ВОСПАЛЕНИЕ ГОРЛА, КАШЕЛЬ

Бромгексин Берлин Хеми (отхаркивающее)
Таблетки от кашля (снимает приступ кашля
любого происхождения)

Граммидин (леденцы от боли в горле с
лечебным эффектом).

Терафлю (растворимый порошок) (борется
с симптомами простуды и вирусных
заболеваний, снимает температуру,
уменьшает головную боль.)

Ринза (борется с симптомами простуды и
вирусных заболеваний, снимает температуру,
уменьшает головную боль.

СЕРДЕЧНЫЕ И УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Экстракт валерианы (успокаивающее,
сосудорасширяющее)

Нитрокор (при сильных сжимающих болях
за грудиной)

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ СРЕДСТВА

Сенаде (при запоре)

Фестал (набор ферментов. Помогает при
несварении)

Активиров. уголь (сорбент)

Рутацид (при изжоге, гастрите с
повышенной кислотностью, язве)

Лопедиум (при диарее)

АНТИБИОТИКИ

Ципробай (при инфекциях мягких тканей, желудочно-кишечных, мочевых)

Флемоксин солютаб (при инфекционно-воспалительных процессах)

Азитромицин (при инфекционно-воспалительных процессах)

ВЫСОТНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Диакарб (ацетазоламид) (при развитии острой горной болезни (головная боль, усталость, нарушение сна, тошнота)

Церукал (метоклопрамид)
(противорвотное)

АЛЛЕРГИЯ

Кларотадин (Антигистамин)

Супрастин (Антигистамин)

ВИТАМИНЫ

**Аскорбиновая к-та (Поддержка
иммунитета)**

Аэровит (Поддержка иммунитета)

МАЗИ

Крем детский (Смягчающий, для натоптышей)

Вольтарен (Обезболивающее и противовоспалительное. Больные колени, невриты, артриты и при растяжениях)

Левомеколь (Мазь с антибиотиком, ранозаживляющее. Ожоги и обморожения, загноившиеся занозы и пр.)

Ацикловир (При герпесе)

Гигиеническая помада (Запасная)

ИНЪЕКЦИИ

Кеторолак (обезболивающее)

Цетрин (антигистамин)

ДРУГОЕ

Градусник (Для контроля лихорадки)

Эластичный бинт (3 м) (Фиксация поврежденного сустава)

Нашатырь (раствор аммиака) (При обмороке)

Термоодеяло (фольга) (Для сохранения тепла пострадавшего)

На заметку продвинутым «медикам»

- 1. Формируйте аптечку заранее.**
- 2. Посещайте спецкурсы и лекции по первой помощи.**
- 3. Подружитесь с профессионалом.**
- 4. Собирайте и используйте только те медикаменты, которые вы знаете и в которых уверены**
- 5. Узнавайте об альтернативном применении медикаментов**
- 6. Сначала подготовьтесь к самым частым болезням бытового характера, к ЧС - во вторую очередь**
- 7. Разделите общественную аптечку на два блока: экстренную (с перевязочным**

Состав индивидуальной аптечки

Пластыри (белый тканевый – 1 рул. и «лепестки» (обычные лейкопластыри бежевые) – 10 шт.

Бинты стерильные (2 шт. (7мХ14см и 5мХ10см)

Эластичный бинт (фиксаторы на проблемные суставы)

Обезболивающий гель /восстанав. гель для мышц и суставов (Фастумгель, Коллаген-ультра, «горячий лед» и т.п.)

«Свои» лекарства: от хронических «болячек», а также медикаменты, в которых вы уверены и которые быстрее помогают именно вам при простуде, болях, аллергии, давлении и т.д.

Резерв – самая важная категория в испытании организма горным походом.



БУДЬ ОСТОРОЖЕН, СЛЕДИ ЗА СОБОЙ – слушай свой организм!

При первых признаках боли, дискомфорта, слабости попытайтесь выяснить причину.

НЕ ДОВОДИ ДО ПРЕДЕЛА

– покрасневшую пятку залечить проще, чем раздувшиеся долго заживающие кровавые мозоли.

ПЛАН ТАКОЙ НАМ С ТОБОЙ - будь

внимателен к своим товарищам, проявляй заботу: возможно, кому-то из них плохо и он стесняется об этом сказать.

КАКАЯ БОЛЬ, КАКАЯ

БОЛЬ – терпеть боль нельзя, при постоянном болевом синдроме сразу обращайся к медику!

Растяжения, ушибы

- Возьмите таймаут.
- Приложите холодное, держите холод 5-10 минут, затем уберите ненадолго, и повторите процедуру.
- Зафиксируйте эластичным бинтом в том положении, в каком нет боли и напряжения конечности.
- Используйте обезболивающую и противовоспалительную мазь / крем, «горячий лед».



Мозоли

- Почувствовали жжение, увидели покраснение – срочно заклеить, сбавить темп, почаще снимать ботинки и носки, используйте детский крем.
- Если волдыри появились – не прокалывать и не плакать! Не допускать их вскрытия!
- Максимально ликвидировать причину возникновения мозолей (проложить мягкую салфетку в ботинок, сменить носки и т.п.). Предупредить



Ссадины, порезы

- Промыть водой, затем Хлогексидином.
 - Нанести ранозаживляющую мазь вроде Левомиколя.
 - На время ходьбы – заклеить пластырем с обязательной тканевой прокладкой.
 - На бивуаке – открыть, дать подсохнуть.
- Корку не сдирать до последнего – тогда не останется следа.



Ожоги

- Поместить обожженный участок под проточную холодную воду на 7-10 минут (не меньше!).
- Смазать заживляющим или противоожоговым гелем/мазью.
- При появлении волдыря – не вскрывать, рана может воспалиться. Максимально защитить от соприкосновения с чем либо. Ни в коем случае не заклеивать пластырем без



Обморожения

- Постараться не допустить! Защищать все участки тела одеждой. При отсутствии чувствительности в конечностях сделать несколько резких движений (как бы стряхивая воду с пальцев) для того, чтобы восстановить кровоток.
- Не растирать!
- Укутаться в тепло, пить горячую жидкость, согреваться изнутри.
- При появлении волдырей так же не вскрывать и максимально защитить.



Кровотечение из носа

- Сядьте, облокотившись на расставленные колени, слегка наклоните голову, промокните скопившуюся кровь.
- Положите на переносицу холод и наблюдайте, когда кровь перестанет капать (благодаря образованию тромбика на кровеносном сосуде).
- Не запрокидывать голову, не глотать!



