5 – 6 февраля. Тема: **Медицинская аптечка**

Каждому участнику похода желательно иметь личную аптечку туриста, в составе которой должны быть: штучные бактерицидные лейкопластыри (5-10 шт), эластичный бинт (1-2 шт) или наколенники (колени часто болят из-за большой нагрузки, «любимые» таблетки и лекарства.

Если у вас есть хронические заболевания, а также вы знаете, что часто подвержены тому или иному заболеванию – обязательно возьмите привычные для вас лекарства. Пример: хронический насморк – возьмите с собой привычные капли, частые ангины – проверенные помогающие именно вам средства, и т.п. Специфических или редких лекарств в групповой аптечке может не оказаться. Отдавайте предпочтение тем медикаментам, с которыми Вы уже сталкивались. Это убережет Вас от возможных побочных эффектов.

В серьёзные горные походы полезно взять упаковку шипучего витамина С (дозировка 1000 мг) – он поддержит иммунитет и поможет организму легче справиться с трудностями. Витамины можно растворять в бутылке с водой и пить в течение дня, вкусно и полезно!

**групповая ПОХОДНая АПТЕЧКа**

Активный отдых становится все более популярным. Экспедиции, походы, туристические поездки, альпинистские походы, самостоятельно или в группе, нередко сопряжены с травматическими или экстремальными случаями, когда срочно необходима медицинская помощь. А ближайший населенный пункт далеко, мобильная сеть не ловит – что делать в такой ситуации? Хорошо, если в состав группы путешественников входит походный врач или человек с медицинским образованием, а если его нет? В таком случае оказать необходимую помощь пострадавшему, и дождаться квалифицированной помощи поможет походная медицинская аптечка. Поэтому отправляясь в дальнее (или не очень) путешествие, необходимо грамотно собрать аптечку или приобрести уже готовый укомплектованный вариант.

Туристская аптечка – это обязательное общегрупповое снаряжение, она представляет собой объёмную пластиковую коробку весом 2- 3 кг. В аптечке содержится набор медикаментов и средств для оказания первой помощи при наиболее часто встречающихся в походах заболеваниях и травмах. Помимо состава, немаловажную роль играет и сама упаковка. Лекарства необходимо хранить в определенных условиях. На них не должен попадать солнечный свет, влага, также они плохо переносят высокие температуры. Особенно соблюдение условий хранения важно для ампул с растворами для инъекций. В походе аптечка, не отвечающая требованиям, может прийти в негодность, и содержащиеся в ней материалы потеряют свою эффективность.

Список стандартной походной аптечки.

Возможны небольшие изменения в названиях лекарств, так как у некоторых из них существует множество аналогов и торговых марок.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перевязочные и вспомогательные материалы** | Бинт стерильный, Cалфетки стерильные,  Пластырь бактерицидный, Пластырь широкий (рулон), Термометр, Жгут Резиновый, Перчатки стерильные, Шприцы, Ватные палочки, Вата, Охлаждающий пакет «Снежок», Ножницы. |
| **Аллергия** | Супрастин в таблетках и ампулах |
| **Боли** | Кетанол в таблетках и ампулах, Цитрамон, Но-Шпа |
| **Герпес** | Ацикловир |
| **Глаза** | Сульфацил-натрия (альбуцид) |
| **Горло** | Фарингосепт, Фурацилин, Амброксол, Гексорал |
| **Диарея** | Лоперамид, Фталазол |
| **Запор** | Магния сульфат |
| **Инфекция** | Левомицетин, Амоксициллин |
| **Насморк** | Нафтизин |
| **Ожоги** | Пантенол |
| **Отравление** | Уголь активированный, Регидрон |
| **Почки** | Лазикс, 5-нок |
| **Раны** | Спасатель, Перекись водорода, Хлоргексидин, Левомеколь, Йод, Зелёнка |
| **Сердце** | Нитроглицерин, Валериана в драже, корвалол |
| **Температура, простуда** | Парацетамол, Анальгин, Тера-Флю, аскорбиновая кислота, бальзам «Звёздочка» |
| **Ушибы, растяжения** | Випросал, Троксевазин, эластичный бинт |
| **Шок** | Дексаметазон в ампулах |

Аптечка должна иметь упаковку, соответствующую требованиям:

Герметичность. Даже, если Вы уроните аптечку в воду, внутрь не должна попасть ни одна капля.

Жесткость. Упаковка не должна деформироваться при переноске в рюкзаке, тряске, ударах. Такому требования отвечают многие пластмассовые контейнеры.

Надежность замка. При любых условиях он должен легко открываться и просто защелкиваться. Обратите внимание на соединение крышки с ящиком.

Наличие амортизирующих вкладок. Они предохранят стеклянные и пластмассовые упаковки лекарств от повреждений, при падении с высоты.

Легкий вес. Лучше отдать предпочтение легким упаковкам.

На всех медикаментах должны быть надписи с названием и сроком годности

Для удобства ручной переноски аптечка может быть оснащена ручкой или лямкой. Наличие крупной яркой маркировки на видном месте, обозначающей ее назначение.

Для быстроты поиска нужного лекарства будет оптимально, если внутри контейнер будет разделен на несколько блоков. Обязательно сделать список с перечнем всего содержимого и небольшими рекомендациями по приему. Лекарства с истекающим сроком годности, или у которых он неизвестен, не нужно класть в походную аптечку. Медикаменты в стеклянных пузырьках обклейте лейкопластырем для большей сохранности. Исключение составляют лишь ампулы. Их лучше упаковать в дополнительную небьющуюся емкость. Лекарства одного действия лучше объединить вместе. Например, все абсорбенты положить в один блок, а болеутоляющие таблетки в другой. Если в аптечке отсутствуют разделения, то можно соединить их вместе резинкой.

Аптечка первой помощи походная (малая)

