Индивидуальная аптечка была сформирована из возможности самостоятельно обработать небольшие порезы и ссадины без помощи медика. Учитывая регион и теплое время года, обязательным добавлением в аптечку был крем от солнца. Также в связи с текущей эпидемиологической обстановкой для посещения общественных мест в состав аптечки были включены индивидуальные средства защиты: маски и перчатки. По желанию участники могли включить гигиеническую помаду, репеллент и индивидуальные лекарства.

**Состав личной аптечки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Индивидуальная аптечка** | **Количество** | **Примечание** |
| 1 | Пластырь бактерицидный | 5 шт. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 2 | Рулонный пластырь | 1 рул. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 3 | Бинт 7\*14 см | 1 шт. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 4 | Эластичный бинт | 1 шт. | При подозрении, что могут возникнуть проблемы с суставами |
| 5 | Салфетки стерильные | 1 уп. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 6 | Спиртовые салфетки | 3 шт. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 7 | Перчатки | 1 пара | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 9 | Индивидуальные лекарства | На весь поход |   |
| 10 | Гигиеническая помада | 1 шт. |   |
| 11 | Солнцезащитный крем | 1 шт. |   |
| 12 | Репеллент | 1 шт. | От комаров и клещей |
| 13 | Индивидуальные средства защиты: маска + перчатки | 9 шт. | Посещение общественных мест, соблюдение мер  |

Основная аптечка была собрана так, чтобы давать возможность оказать помощь участникам группы в разных ситуациях. Блистеры с таблетками были дополнительно заклеены прозрачной изолентой. К каждому лекарству были прикреплены инструкции по их использованию. Основная часть аптечки была упакована в специальную медицинскую сумку и размещена ну руле велосипеда для оперативного доступа к лекарствам. От дождя аптечка была защищена целлофановым пакетом. Таким образом, аптечка была в быстром доступе, ее местонахождение было известно всем участникам группы. Часть перевязочных средств была размещена в подседельной сумке.

**Состав общей аптечки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Количество** | **Назначение**  | **Дозировка и время приёма** |
| **Антисептики, перевязочные средства, инструменты** |
| Ножницы | 1 шт. | Маникюрные |  |
| Пинцет | 1 шт. | Убирать мусор из ран |  |
| Термометр | 1 шт. |  |  |
| Клещедер | 1 шт. | Удаление клещей |  |
| Перчатки | 3 пары |  |  |
| Бинт 7\*14 см | 4 шт. | Остановка кровотечения и асептические повязки |  |
| Салфетки стерильные | 2 уп. | Остановка кровотечения и асептические повязки |  |
| Гемостатическая губка | 1 шт. |  При кровотечениях | Накладывают на кровоточащее место и прижимают к нему в течение 1-2 минут или плотно тампонируют кровоточащую поверхность с последующим бинтованием |
| Салфетки Активекс | 3 шт. | Для остановки мелких капиллярных кровотечений | Наложить на пораженную область стороной с лекарственным средством и прижать на 30-40 секунд |
| Рулонный пластырь | 1 рул. |   |  |
| Спиртовые салфетки | 5 шт. | + по 3 шт. в личной аптечке |  |
| Пластырь бактерицидный | 20 шт. |  |  |
| Бинт эластичный | 1 шт. |  Ушибы, растяжение суставов |  |
| Ватные диски | 30 шт. |  Для обработки ран |  |
| Ватные палочки | 20 шт. |  Для обработки ран |  |
| Перекись водорода | 1 шт. по 100 мл | Для обеззараживания, не применять на слизистых поверхностях. | На поврежденную поверхность 5-10 мл 2-3 раза в сутки |
| Хлоргексидин | 1 шт. по 100 мл | Для обеззараживания любых поверхностей, слизистых и кожных покровов | На поврежденную поверхность 5-10 мл 2-3 раза в сутки |
| Зеленка (карандаш) | 1шт. | Обработка царапин, кожи вокруг ран | После обработки хлоргексидином, наносить ватной палочкой |
| Йод (карандаш) | 1шт. | Обработка царапин, кожи вокруг ран, йодовая сетка при растяжениях и ушибах | После обработки хлоргексидином |
| Гидроперит. Сухая перекись. | 10 таб | Для промывания ран и полоскания горла | Для промывания ран: 1таб на столовую ложку воды (3% р-р). Для полоскания горла: 1таб на стакан воды (0.25% р-р). |
|  **Обезболивающее (анальгетики)** |
| Нурофен экспресс | 20 таб. | При головной боли, мигрени, зубной боли, невралгии, боли в спине, мышечной боли, ревматической боли и боли в суставах; а также при лихорадочном состоянии при гриппе и простудных заболевания | Внутрь по 1 капсуле (200 мг), до 3-4 раз в сутки. Интервал между приемами препарата должен составлять 6-8 часов. |
| Диклофенак 100 мг | 10 таб. | Для снятия боли и воспаления  опорно-двигательного аппарата. | По 1 таблетке 1 раз в день, не разжевывая, во время или после еды, запивая достаточным количеством воды. Максимальная суточная доза — 150 мг. |
| Нимесулид 100 мг | 20 таб. | Боли и воспалительные процессы в суставах, боли и лихорадка при острых воспалительных процессах в верхних дыхательных путях, зубная боль. | по 100-200 мг 2 раза/сут,  |
| Дротаверин | 10 таб. | При спазмах и коликах. | По 40-80 мг 3 раза в сут. |
| Кетопрофен | 1 тюб. | Для снятия боли и воспаления  опорно-двигательного аппарата. | Наружно 2-3 раза/сут. |
| **Ранозаживляющие** |
| Левомеколь (мазь) | 1 тюб. | Антибактериальное комбинированное средство наружного применения с иммуностимулирующим и противовоспалительным действием. Не дает разрастаться болезнетворной микрофлоре, подавляет воспалительные процессы, выводит гнойные выделения и, одновременно с этим, оказывает ранозаживляющий эффект и запускает регенерационные процессы эпидермиса. | Препаратом пропитывают стерильные марлевые салфетки, которыми рыхло заполняют рану. НЕЛЬЗЯ при гиперчувствительности. |
| Стрептоцид порошок  | 2 шт по 2 г | Гнойные раны, инфицированные ожоги (I-II степени) и другие гнойно-воспалительные процессы кожи | Применяют наружно. Наносят на пораженные участки кожи или на марлевую салфетку и слизистых оболочек. Перевязку производят чере 1-2 дня.  |
| Клей БФ-6 | 1 тюб. | Для заживления ран и порезов, для закрытия и защиты ран от инфекции, ускорения процессов заживления. | Наносят непосредственно на поврежденную поверхность, захватывая окружающие здоровые ткани |
| **Противоаллергические** |
| Супрастин | 20 таб. | Аллергия | 25 мг (1 таб.) 3-4 раза/сут (75-100 мг/сут). НЕЛЬЗЯ при индивид. неперен. комп. |
| Ломилан | 10 таб. | Аллергия | по 1 таблетке (1 мг) в день. |
| **Жаропонижающее/простуда и т.д.** |
| Парацетамол | 20 таб. | Лихорадочный синдром на фоне инфекционных заболеваний; болевой синдром | В разовой дозе 500 мг, кратность приема - до 4 раз/сут. Противопоказания:хронический алкоголизм, повышенная чувствительность к парацетамолу. |
| Аскорбиновая кислота 2 г. | 10 пак |  | 1-2 г в сутки |
| Порошок фервекс (или похожий по действию) | 8 пак. | Инфекционно-воспалительные заболевания - грипп, ОРВИ | Содержимое пакетика растворяют в 1 стакане кипяченой горячей воды.. Повторную дозу можно принимать через каждые 4 ч (не более 3 доз в течение 24 ч). |
| АЦЦ | 10 пак | Заболевания органов дыхания, сопровождающиеся образованием вязкой трудноотделяемой мокроты  | По 200 мг 2-3 раза/сут |
| Тизин | 1 пуз. | При заложенности носа | 2-3 впрыск./ 2-3 р/сут. |
| Стрепсилс леденцы | 16 шт | Воспалительные процессы ротовой полости, ангина. | По 1 таблетке 3-4 раза в сутки. Таблетку держать во рту до полного рассасывания. |
| **Противовоспалительное (рот, уши, глаза, рот)** |
| Ацикловир | 1 тюб. |  При герпесе | 5 раз в день (каждые 4 ч) до заживления |
| Сульфацил натрия | 1 пуз | Капли для глаз | 5 кап. 3р/сут. |
| Нормакс | 1 пуз | капли для глаз и ушей | 1-2 капли в пораженный глаз или ухо 4 раза/сут. |
| **ЖКТ** |
| Фильтрум-СТИ | 40 таб. | Пищевая токсикоинфекция, диарея, дизентерия, дисбактериоз | Внутрь, за 1-1,5 ч до приемапищи, 3-4 раза в день по 2-3 таб., 2-3 дня |
| Панкреатин | 10 таб. |  При тяжести и болях после еды, проблемах переваривания пищи | Во время или после еды, проглатывая целиком, по 1-2 таб. |
| Гастал | 12 таб. | Изжога и другие диспептические явления | 1-2 таб. 4-6 раз/сут приблизительно через 1 ч после приема пищи и перед сном, но не более 8 таб./сут. Противопоказания: повышенная чувствительность к компонентам препарата. |
| Энтерофурил 200 мг | 30 таб | Диарея инфекционного генеза.  | 1 таб 4 раза в сутки |
| Смекта | 16 пак. | рвота, тошнота, диарея | 1 пакетик 3 раза в сутки. Содержимое пакетика растворяют в воде |
| Сенаде | 10 шт. | при запоре | По 1 таб. 1 раз/сут. При отсутствии эффекта дозу можно увеличить до 2-3 таб. |
| **Антибиотики** |
| Левомицетин | 10 таб. | Противомикробный препарат широкого спектра действия для лечения инфекций ЖКТ.  | По 200 мг 4 раза/сут, суточная доза - 800 мг. Продолжительность терапии не должна превышать 7 дней. |
| Амоксиклав | 10 таб. | Тяжелые инфекции.  | 1 таблетка каждые 12 часов. 7 дней |
| **Ожоги** |
| Гель Апполо | 1 тюб. |  Предназначен для лечения ран различного происхождения, в том числе порезов, ссадин, язв. | Наружно, 2-4 раза/сут. |
| Пантенол | 1 тюб. |  Стимулирует регенерацию кожи | Наружно, 2-4 раза/сут. |
| **Противовоспалительное наружное** |
| Диклофенак | 1 тюб. | Обезболивающее, противовоспалительное | Наружно, 2-4 раза/сут. |
| Бенгей | 1 тюб. |  Вызывает расслабление мышц, усиливает кровоток, облегчает удаление раздражающих продуктов обмена веществ (прежде всего молочной кислоты) | Наружно, 2-4 раза/сут. |
| Эспол | 1 тюб. |  Согревающая мазь при для лечения закрытых травм | Наружно 2-3 раза/сут. |

СЛУЧАИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ПОХОДЕ
1. Обработка мелких порезов, ссадин растворами антисептиков (перекись водорода, йод, зеленка, пластыри).
2. Применение мазей диклофенак и кетопрофен Шашуриным Андреем для обработки коленей.
3. Применение фильтрум-СТИ Ионовым Павлом и Бекетовым Александром при рвотных позывах. В течение дня состояние улучшилось.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ
В целом аптечка вполне удовлетворяла требованиям похода. Рекомендуется включить в аптечку витамины.