**Основной комплект общественной аптечки**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | количество |
| **Наружные ранозаживляющие, противовоспалительные, антисептические и антибактериальные средства** |  |
| Хлоргексидин 0,2 % водный р-р | 100 мл |
| Бриллиа́нтовый зелёный | 10 мл |
| Левомеколь | 1 шт |
| Бепантен-плюс | 1 шт |
| **Перевязочные средства** |  |
| Бинт эластичный | 1 шт |
| Пластырь рулонный | 1 шт |
| Пластырь в пластинках | 1 уп |
| Салфетки марлевые стерильные 45Х29 | 2 уп |
| Йодасепт | 40 гр |
| Ватные диски и палочки |  |
| Салфетки "Активтекс" | 3 шт |
| Бинт марлевый мед. стерильный | 3 шт |
| Пластырь 9х15 | 4 шт |
|  |  |
| **При заболеваниях органов дыхания, зрения, слуха, противовирусные, антигистаминные** |  |
| Амброксол | 10 таб |
| Сосудосуживающие капли для носа | 1 фл |
| Нормакс | 1 фл |
| Ацикловир мазь | 1 фл |
| Зодак | 10 таб |
| Аскорил | 10 таб |
| Септолете | 10 таб |
| Гексорал | 1/2 фл |
| **Анальгетики и антипиретики, спазмолитики, антибиотик** |  |
| Кеторол 10 мг | 10 таб |
| Ибупрофен | 7 таб |
| Диклофенак | 35 гр |
| Спазган | 10 таб |
| Цитрамон | 10 таб |
| Найз | 25 гр |
| Парацетамол | 10 таб |
| Колдрекс | 3 пак |
| Ципролет | 7 шт |
| **При желудочно-кишечных заболеваниях** |  |
| Смекта | 6 пак |
| Регидрон | 2 уп |
| Лоперамид | 8 таб |
| Линекс | 3 пак |
| Фильтрум-сти | 20 таб |
| Фурагин | 10 таб |
| **Сердечно-сосудистые препараты** |  |
| Валидол | 3 таб |
| **Инструменты** |  |
| Термометр | 1 шт |
| Ножницы | 1 шт |
| Гермоупаковка | 3 шт |
| Салфетки спиртовые | 6 шт |
| Перчатки медицинские | 1 пара |

**Рекомендуемый состав личной аптечки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Список индивидуальной аптечки в поход:** | Количество: |
| Индивидуальные медицинские препараты (если знаете свою проблему и постоянно или периодически принимаете препараты) | необходимое количество |
| Капли для носа (для тех, кто часто страдает ринитом). | необходимое количество |
| Антисептические леденцы/спреи для горла и прочие любимые лекарства от простуды, в аптечке экстренный минимум на одного человека! | необходимое количество |
| Бинт эластичный (или индивидуальный наколенник, протестированный до похода!)  Если бывают проблемы с коленями - берём 2 шт. | 1-2 шт |
| Пластыри бактерицидные | 10 шт |
| Бинт марлевый медицинский стерильный 7х16 | 1-2 шт |
| Гигиеническая помада/аналоги | желательно |
| Репеллент от комаров и мошек (N,N-диэтилтолуамид (ДЭТА) 30-50%), клещей (пропитать одежду до похода, но до первого дождя...).  Они есть, если верить интернету | по желанию |
| Витамины | по желанию |
| Солнцезащитный крем. Обращаем внимание на: 1) SPF 50 (лучше брать крема с неорганическим (физическим) фильтром! Посмотрите в составе должны входить, например, такие популярные компоненты,  как titanium dioxide и zinc oxide)  2) Широкий спектром защиты (с защитой от UVA и UVB диапазона)  3) Водостойкость (потостойкость) | обязательно |
| Запасные очки с диоптриями (если вы носите контактные линзы, очки берем на всякий случай всё ровно, т.к. может быть, например, конъюнктивит) | обязательно |
| Солнцезащитные очки (защитный индекс лучше 3 (S3). | очень желательно |
| Изотоник | очень желательно |
| Спиртовые (антибактериальные) салфетки (можно маленькие для инъекций!), гели, спреи и т.д. (со спиртом!) | обязательно |

**Медицинская помощь в походе**

Случаи оказания медицинской помощи были немногочисленными и ограничивались обработкой легких ран (царапин, если честно) хлоргексидином и зеленкой.

Для данного региона аптечка собрана оптимально – подходит для экстренного решения проблем, для более обширного решения вопросов достаточно часто на маршруте встречаются аптеки. Так для Юры приобретали фенистил-гель (у него оказалась реакция на комаров, но недостаточная для приема антигистаминных) и средство от насморка с антигистаминным компонентом.