|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аптечка индивидуальная** | | | |
|  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во** | **Примечание** |
| 1 | Индивидуальные лекарства по назначению врача |  | По необходимости |
| 2 | Бинт стерильный | 1 шт. |  |
| 3 | Помада гигиеническая | 1 шт. |  |
| 4 | Линзы для глаз и жидкость для них |  | По необходимости |
| 5 | Эластичный бинт на колено и/или голень |  | По необходимости |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Аптечка общественная** | | | |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во** | **Примечание** | **Степень использования** |
| **Перевязочные материалы** | | | |  |
| 1 | Бинт стерильный | 5 шт. | 7 на 14 |  |
| 2 | Бинт эластичный | 1шт. |  |  |
| 3 | Вата в рулоне | 100 г | Часть рулона |  |
| 4 | Ватные тампоны | 10 шт. |  |  |
| 5 | Лейкопластырь рулонный | 1 рул. | Стандартная ширина - 2 см |  |
| 6 | Лейкопластырь бакте-дный | 15 шт. | Разного размера | 3 шт |
| **Антисептики наружного действия** | | | |  |
| 7 | Гидроперит | 8 шт. | Обработка ран. Перекись в таблетках (3 г гидроперита растворяют в 100 мл кипяченой воды, что примерно 1%) |  |
| 8 | Спиртовые салфетки | 10 шт. |  | 1 шт |
| 9 | Зеленка | 1 бут. | Обработка ран, в хорошей упаковке | немного |
| 10 | Стрептоцид | 5 порош. | Гнойные раны |  |
| 11 | Пантенол спрей | 1 тюб. | Обработка ран и ожогов | 1 уп, перестал работать, выкинули |
| **Средства, применяемые при поражении глаз и ушей** | | | |  |
| 12 | окомистин | 1 тюб | конъюктивит, травма глаза, ожог, ринит, отит |  |
| 13 | макстирол | 1 тюб | Коньюктивит. |  |
| **Болеутоляющие и жаропонижающие средства** | | | |  |
| 14 | Анальгин | 19 табл. | Обезболивающее (головная боль, невралгия, лихорадочные состояния при инфекционно-воспалительных заболеваниях, высокая температура). Разовая доза - 2 таблетки. |  |
| 15 | Спазмолгон | 10 табл. | От головных болей, повышает давление |  |
| 16 | Парацетомол | 17 табл | жаропонижающее действие и обезбаливающее |  |
| **Противоаллергические средства** | | | |  |
| 17 | Зодак | 4 табл. | Или заменители |  |
| **Спазмолитики** | | | |  |
| 18 | Но-Шпа | 9 табл. | От болей в животе (спазмы гладкой мускулатуры), принимать строго по 2 шт. |  |
| **Успокаивающие средства** | | | |  |
| 19 | Глицин | 45 табл. | уменьшать психоэмоциональное напряжение, агрессивность, конфликтность, повышать социальную адаптацию; улучшать настроение; облегчать засыпание и нормализовать сон; 1-2 шт |  |
| **Желудочно-кишечные средства** | | | |  |
| 20 | Уголь активированный | 45 шт. | От 5-6 таблеток растолочь в стакане, выпивать с водой |  |
| 21 | Имодиум/Лопедиум | 10 шт. | От диареи |  |
| 22 | Регидрон | 2 уп. | Восстанавливает водно-солевой баланс |  |
| 23 | Смекта | 6 пак. | Оказывает адсорбирующее действие (острая и хроническая диарея, вздутие и дискомфорт в животе, изжога) |  |
| 24 | Гастал (омепразол) | 6 шт | Снижение кислотности желудка. 1 табл во время еды утром. |  |
| **Лекарства, применяемые при заболеваниях органов дыхания** | | | |  |
| 25 | Анги септ | 6 шт. | При заболеваниях горла, сосательные таблетки |  |
| 26 | Септолете тотал | 4 шт. | При воспалении горла |  |
| **Разные средства для наружного употребления** | | | |  |
| 27 | Крем детский | 1 тюб. | От потертостей, заживляющий |  |
| 28 | Присыпка детская | 1 уп. | От потертостей | ½ уп |
| 29 | Вольтарен | 1 тюб. | Обезболивающее, мышечные боли, артрит, усталость и боли после спортивных занятий |  |
| 30 | Бен-Гей/ траксивазин | 1 тюб. | Обезболивающее растирание, для снятия боли в суставах, мышцах и спине |  |
| 31 | Гель масло для загара | 1 тюб. | С низким фактором – spf 6 | ½ уп. |
| 32 | Gardex после укусов | 1 тюб. |  |  |
| 33 | Антисептик для рук | 1 тюб |  |  |
| **Витамины** | | | |  |
| 34 | Селмевит интенсив | 60 шт. | При физической нагрузке, по 1 штуке 1 раз в день. Витаминно-минеральный комплекс с содержанием аминокислот. | 60 шт. |
| **Инструменты** | | | |  |
| 35 | Ватные палочки | 20 шт. |  | немного |
| 36 | Иголка от шприца | 2 шт. |  |  |
| 37 | Ножницы | 1 шт. | Маленькие |  |
| 38 | Термометр электронный | 1шт |  |  |
| 39 | Пинцет | 1 шт. |  |  |
| 40 | Устройство для удаления клещей | 1 шт. |  |  |
| 41 | перчатки латексные стерильные | 3 шт. |  |  |

Случаи оказания медицинской помощи в походе:

1. У некоторых участников были боли в колене и суставах, они использовали кинезиологические тейпы, наколенники или эластичные бинты из личных аптечек.
2. Гель-масло с spf6 недостаточно справился с защитой от солнечных ожогов. Участники похода начали обгорать и использовали большое количество крема от загара из личных аптечек. В Морском был докуплен крем от загара spf30 в групповую аптечку.
3. На второй ночевке обнаружилось, что из спрей-пантенола после перелета вышел практически весь газ. В Ялте был куплен пантенол крем.
4. Во время очередного осмотра, на одном из участников был найден мелкий клещ. Участник смог завершить с нами поход, после чего направился в больницу для анализов. Клещ оказался боррелиозным, но участника не заразил, вызвав только небольшую аллергию.
5. Заблаговременно до похода и ежедневно во время него, участники принимали витамины не находящиеся под запретом Всемирного антидопингового агентства.

