Аптечка личная			
	Что	Сколько	Зачем
1	Бинт стерильный 7х14 см	2 шт.	Остановка кровотечений
2	Салфетки марлевые стерильные 14х16 см	1 уп.	Остановка кровотечений и асептические повязки
3	Бактерицидный лейкопластырь в пластинках (набор)	1 набор	Аспетические повязки
4	Хлоргексидин 0,05%, 100 мл	1 фл.	Обработка ран, обеззараживание кожи, слизистых
5	Бинт эластичный 1,5 м х 8 см	1 шт.	Фиксация суставов, при болевых ощущениях, растяжениях (если бывают проблемы с коленями, лучше взять проверенный мягкий надколенник)
6	Гигиеническая помада	1 шт.	Защита губ от обветривания
7	Солнезащитный крем	1 фл.	Предупреждение солнечных ожогов
8	Любимые лекарства	На свое усмотрение (но медик должен быть в курсе!)	
9	Стерильные перчатки	1 пара	Для работы с кровью

Если заболели перед походом – лекарства в личку!

Рекомендации по вакцинации: столбняк.