

Состав медицинской аптечки и случаи оказания мед. помощи в походе

Инструменты:	Кол-во	Примечание
градусник безртутный	1	
клевещеврт	1	
пинцет	1	
ножницы	1	
булавки английские	4	
методичка по оказанию первой помощи	1	
маска с обратным клапаном для искусственного дыхания	2	
Перевязочное:		
перекись водорода спрей	1 бут	
салфетки спиртовые	10шт	
лейкопластырь бактериальный большой	3 шт.	
хлоргексидин с распылителем	1 бут	
перчатки одноразовые латексные	2 пары	
эластичный бинт 2м	1шт	на колени
эластичный бинт 1м	1шт	на локти или запястья
салфетки марлевые стерильные большие	3шт	
ватные палочки	10	
ватные диски	10	
бинты шир. 15см	3 шт.	
пластырь рулонный шир. 3см	1 шт.	
пластыри мелкие обычные россыпью	10 шт.	
Таблетки и лекарства:		
азитромицин	6 таб.	антибиотик
нимесулид	1 пласт.	обезбол. для суставов, мышц
нурофен	1 пласт.	обезбол. на ибупрофене
аджиколд	1 пласт.	симптоматическое комплексное от простуды на парацетамоле
ксилометазолин	1 бут	сосудосуж. в нос
уголь активир.	5 пластин	адсорбент при отравлениях
цетрин	1 пласт	антигистаминное
дротаверин	1 пласт	от мышечных спазмов
лоперамид	1 пласт	от диареи

рамни	1 пласт	от изжоги
улькавис	1 пласт	при обострении язвы, метеоризме (типа смекты)
альбуцид	1 бут	для промывки глаз
хлорэксель	1 пласт	для обеззараживания воды из непроверенных источников в крайнем случае
левомеколь	1 туб.	мазь с антибиотиком
кетопрофен	1 туб.	обезбол. мазь на суставы
пантенол спрей	1 баллон	на солн. ожоги
клей бф-6	1 туб.	на трещины на коже
Личная аптечка:		
аспаркам	2 пластинки	
эластичные бинты или наколенники	2 шт.	
личные лекарства		
крем от солнца	1 туб.	
солнцезащитные очки		
очки с диоптриями (по необходимости)		
спрей от насекомых		

Перед началом маршрута был проведен сбор информации по каждому участнику о:

- хронических заболеваний и связанных с ними постоянным приемом лекарств, а также о мероприятиях, которые нужно предпринять медику для купирования острых приступов хронического заболевания в случае невозможности участником самостоятельных действий;
 - индивидуальных аллергенах и тяжести аллергических реакций, имевших место в прошлом;
 - реакции на обезболивающие лекарства;
 - прививках, в частности от клещевого энцефалита, коронавирусной инфекции, столбняка.
- Рекомендовано минимум за месяц ревакцинироваться от вышеперечисленных инфекций.

Общий вес аптечки в герметичном боксе составил 1500гр. Вообще маршрут проходил по средне- и густонаселенной местности, раз в день точно можно было найти аптеку в крупных селах, тем более городах. На маршруте не было ни одного случая оказания медицинской помощи, что говорит о достаточной подготовленности и раскатанности группы и осмотрительности в процессе езды.