Индивидуальная аптечка была сформирована из возможности самостоятельно обработать небольшие порезы и ссадины без помощи медика. 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 и индивидуальные препараты.

**Состав личной аптечки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Индивидуальная аптечка** | **Количество** | **Примечание** |
| 1 | Пластырь бактерицидный | 5 шт. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 2 | Бинт 7\*14 см | 1 шт. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 3 | Эластичный бинт | 1 шт. | При подозрении, что могут возникнуть проблемы с суставами |
| 4 | Салфетки стерильные | 1 уп. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 5 | Спиртовые салфетки | 3 шт. | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 6 | Перчатки | 1 пара | Остановка кровотечения и асептические повязки |
| 7 | Индивидуальные лекарства | На весь поход |  |
| 8 | Гигиеническая помада | 1 шт. |  |
| 9 | Индивидуальные средства защиты: маска + перчатки | 10 шт. | Посещение общественных мест, соблюдение мер |
| 10 | Солнцезащитный крем | 1 |  |
| 11 | Реппелент |  |  |

Общая групповая аптечка была укомплектована таким образом, чтобы дать возможность оказать помощь участникам группы при возникновении различных ситуаций. Блистеры с таблетками были дополнительно упакованы в зип-пакеты. К каждому препарату были прикреплены инструкции по их использованию. Групповая аптечка была разделена на две части: 1. перевязочный материал и антисептики и 2. медикаментозные препараты. Каждая часть была упакована отдельно в специальную медицинскую сумку, и они обе были размещены в велобауле. От дождя аптечка была защищена гермомешком. Аптечка была размещена в быстром доступе, ее местонахождение было известно всем участникам группы.

**Состав общей групповой аптечки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фармгруппа** | **Симптомы** | **Препарат** | **кол-во** | **Показания** |
| Перевязочный материал | **Раны, травмы** | Бинт стерильный 7х14 | 2 |  |
|  | Бинт нестерильный 7х14 | 2 |  |
|  | Пеха хафт | 1 |  |
|  | Эластичный бинт | 1 |  |
|  | Cалфетки стерильные марлев. 5х29 | 2 |  |
|  | Салфетки хирургич. Cosmopor | 30 |  |
|  | Салфетки спиртовые | 20 |  |
|  | Губка гемостатическая | 1 |  |
|  | Пластырь бактерицидный телесн. | 20 |  |
|  | Жгут (скрутка) | 1 |  |
|  | Перчатки стерильные | 3 |  |
|  | Перчатки латекс | 3 |  |
|  | Охлаждающий пакет «Снежок» | 1 |  |
| Прочее | **Инструменты** | Термометр | 1 |  |
|  | Пинцет | 1 |  |
|  | Ножницы | 1 |  |
|  | Маркер перманент. | 2 |  |
| антисептик | **Антисептики** | Хлоргексидин | 1 |  |
|  |  | Перекись водорода | 1 |  |
| антисептик |  | Гидроперит | 10 |  |
| антисептик |  | Фурацилин | 10 |  |
| антисептик |  | Калия перманганат | 1 |  |
| антисептик |  | Зеленка (карандаш) | 1 |  |
| ранозаживляющее |  | Клей БФ-6 | 1 |  |
| Антигистаминный | **Аллергия** | Супрастин | 20 |  |
| Антигистаминный |  | Цетиризин | 20 |  |
| Обезболивающее | **Боли** | Кетанов таблетки | 20 |  |
| Спазмолитик |  | Но-шпа | 30 |  |
| Обезболивающее |  | Цитрамон | 10 |  |
| противовоспалительное, анальгезирующее |  | Брал | 20 | Болевой синдром слабой или умеренной выраженности при спазмах гладкой мускулатуры (почечная и желчная колики, спазм кишечника, дисменорея и др.), невралгия, артралгия, миалгия |
| спазмолитическое, анальгезирующее |  | Спазмалгон | 10 | Болевой синдром при спазмах гладкой мускулатуры (почечная и желчная колики, спазм кишечника), спазм сосудов |
|  | **Герпес** | Ацикловир | 1 уп |  |
|  |  | Зовиракс (аналог) крем | 1 |  |
| противомикробное | **Глаза** | Сульфацил-натрия (альбуцид) | 1 |  |
| противомикробное | **Диарея** | Энтерофурил | 28 |  |
|  |  | Энтерол | 16 |  |
| противодиарейное |  | Лоперамид | 1 уп |  |
| Адсорбент | **Отравление** | Уголь активированный | 60 |  |
| адсорбент |  | Смекта | 6 |  |
| Фермент | **ЖКТ** | Мезим | 30 |  |
| Антибиотик местно | **Бактериальная инфекция** | Банеоцин (порошок) | 1 | Гнойные раны |
| Антибиотик |  | Ципрофлоксацин | 1 уп | отит, бронхит, синусит, цистит, раны, инфекции глаз |
| Антибиотик |  | Зитролид | 3 |  |
|  |  | Банеоцин (мазь+порошок) | 1 |  |
| Антибиотик |  | Амоксицилин | 1 уп |  |
|  | **Кашель** | Лазолван | 1 уп |  |
| Сосудосуживающее | **Насморк** | Називин | 1 |  |
| Антибиотик местно |  | Полидекса | 1 |  |
|  | **Уши** | Отипакс | 1 |  |
|  | **Ожоги** | Пантенол | 1 |  |
|  | **Кардио** | Нитроглицерин | 1 уп |  |
|  |  | Валериана в драже | 10 |  |
|  |  | Валокордин | 10 |  |
|  |  | Валидол | 8 |  |
|  | **Давление** | Кофеин | 20 | гипотония |
| антибиотик | **Почки** | Нолицин |  | Инфекция мочевыводящих путей без установленной локализации |
| диуретик |  | Диакарб | 20 |  |
| Жаропонижающее | **Температура** | Парацетамол | 10 |  |
| противоотечное, противовоспалительное местно | **Ушибы, растяжения** | Долобене | 1 | отеки, гематомы и воспаление мягких тканей, мышц, сухожилий, травмы |
|  |  | Финалгон | 1 | разогревающая |
| НПВС | **Суставы** | Аэртал | 20 | уменьшение боли и воспаления сухожилий, связок, мышц и суставов в случаях растяжения, перенапряжения или ушибов |
| миорелаксант | **Мышечный тонус** | Мидокалм 150 | 20 | повышен. тонус скелетных мышц |
| противовоспалительное, противоаллергическое, иммунодепрессивное, противошоковое, глюкокортикоидное | **Шок, укусы** | Дексаметазон таблетки | 10 | Шок (ожоговый, анафилактический, посттравматический, послеоперационный, токсический, кардиогенный |
|  | **Солнцезащитный крем** |  |  |  |

СЛУЧАИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ПОХОДЕ

Несчастные случаи и случаи оказания серьезной медицинской помощи на маршруте отсутствовали.

Случаи оказания первой помощи на маршруте:

1. Симптоматическая терапия при ОРВИ с присоединением бактериальной инфекции Сидельниковой Н.А.: капли в нос "Називин", спрей "Полидекса", Парацетамол, Флемоксин Солютаб. Незначительное улучшение в завершении маршрута.

2. Воспаление правого голеностопного сустава у Сидельниковой Н.А. в следствии нарушения лимфооттока (из-за фиксации колена эластичным бинтом) и неправильного распределения мышечной нагрузки. Местно мазь Долгит, поддерживающий эластичный бинт, массаж и гимнастика. Улучшение после посещения спортивного врача по возвращении в Тверь.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Аптечка в целом соответствовала требованиям похода. Перевязочный материал необходимо дополнить большим количеством хирургических повязок Cosmopor.