

Состав групповой аптечки		
Перевязочные материалы и инструменты		
1. Бинт 7/14, 10/14	6 шт	Асептические повязки, остановка кровотечений
2. Фиксирующий бинт Reha-haft (самофиксирующийся) 4/4, 5/4,5	2 шт	Фиксация стерильных и мазевых салфеток при вторичной обработке.
3. Салфетки 14/16 и 5/5	4 шт	Асептические повязки, остановка кровотечений
4. Пластырь рулонный 2/500	2 шт	Фиксация повязки
5. Мазевые салфетки Бранолинд	4 шт	Заживление ссадин, ран. Нанесение на скарифицированные раны под бинтовую повязку (не прилипает)
6. Пинцет	1 шт	Убирать мусор из ран, вытащить клеща
7. Ножницы	1 шт	Механическое нарушение целостности упаковок, рассечение перевязочного материала.
8. Перчатки	4 пар	Оказание первой помощи. Должны лежать рядом с перевязкой.
9. Ватные палочки	20 шт	Санация полостей. Нанесение антисептиков на кожу
10. Иглы (от шприца) одноразовые	2 шт	Удаление занозы
11. Термометр	1 шт	Используется для измерений, при подозрении на гипертермию.
12. Кинезио тейп. 5см/5м	1 шт	Не аналог эластичного бинта, но похоже. (более направленное выключение\разгружение связок различных суставов) Ушибы, растяжения, грыжи, протрузии
Антисептики и ранозаживляющие		
1. Хлоргекседин 0,05%	2 шт	Обработка ран, обеззараживание кожи, слизистых. Можно полоскать горло (развести в 2 раза).
2. Спирт 70%	1 шт	Обработка поверхностей и кожи, дезинфекция.
3. Метилурациловая мазь	1 шт	Заживление ссадин, царапин, порезов, ожогов 1 и 2 степени
4. Калия-Перманганат	3г	Приготовление асептических растворов, промывание ран полости рта, желудка (при остром отравлении) Дезинфекция.
5. Левомеколь	1 шт	Антибиотик содержащая мазь, обработка инфицированных гнойных ран
6. Бипантен (пена)	1 шт	Экстренная помощь при всех видах ожогов (термических, химический, электрический)
Антигистаминное (реакции сенсibilизации организма)		
1. Цетрин (1 таб.=10 мг)	20 шт	Аллергические реакции различной природы, перорально начальная доза 1 таб (10мг) 1 раз в день, или по 1\2 таб. 2 раза в день
2. Супрастин (1 таб.=25 мг)	6 шт	Аллергические реакции различной природы, Рекоменд. 1 таб (25мг) 3-4 раза в день (макс.доза 100мг в сутки)
3. Преднизалон (1 таб.=5 мг)	4 шт	Суточная норма от 15-100 мг противовоспалительное, астма, аллергические реакции. Укусы змей.
4. Фенистил гель/ дексаметазоновая мазь	1 шт	Местное применение, снятие зуда, покраснения, вздутия.

5. Сорбенты		См.ниже (ЖКТ)
Обезболивающие, жаропонижающие, НПВС (это синонимы ,в контексте!)		
(применять однократно, при необходимости повторного приёма, устранить причину возникновения боли/жара/воспаления, обратиться к врачу)		
1. Найз (1 таб.=100мг)	2 шт	Гладкомышечная мускулатура, мягкие ткани и органы. Болевой синдром различной этиологии, локализации и интенсивности. (Макс. дозировка 400 мг в сутки, рек-но 100 мг (1 таб) 2 раза в день)
2. Аспирин, Ацетилсалициловая кислота (1 таб.=500мг)	6 шт	Головные боли. Болевой синдром различной этиологии, локализации и интенсивности. (макс. дозировка 3г в сутки, рек-но: 500-1000 мг(1-2 таб.) 3-4 раза в сутки)
3. Ибупрофен (1 таб.=200мг)	10 шт	Жаропонижающее. При гипертермии выше субфебрильной (после 38С) (Макс. дозировка 1200 мг в сутки, рек-но 200 мг (1 таб) 3-4 раза в день)
4. Мелокискам (1 таб.= 7,5 мг)	10 шт	Опорно-двигательный аппарат, хронические боли (грыжи, спондилиты, артрозы) . Болевой синдром различной этиологии, локализации и интенсивности. (Макс. дозировка 15 мг в сутки, рек-но 7,5-15 мг 1 раз в день, курсом от 3-5 дней)
5. Дротаверин (но-шпа) (1таб.=100мг.)	6 шт	Спазмолитик. Периодические и/или абдоминальные боли. (Макс. дозировка 400 мг в сутки, рек-но 100 мг (1 таб) 2 раза в день)
6. Вольтарен гель	1 шт	Местное нанесение. Травмы опорно-двигательного аппарата, ушибы и растяжения мышц и связок
ЖКТ (желудочно-кишечный тракт)		
1. Сорбенты. Фильтрум СТИ (1таб.=400мг), Активированный уголь.	20 шт	Пищевая и лекарственная аллергия, отравление и пр. интоксикации. (нельзя при язвенной болезни!) 2-3 таб. 3-4 раза в день. (Уголь 1 таб. на 10 кг веса.)
2. Квамател (1таб.=40мг) (омез)	32 шт	Гастропротектор. (защита ЖКТ от побочных действий токсинов (медикоментозных, спонтанных и пр.) Профилактика обострения или индцирования язвенных болезней. Рек-но 20 мг (1 таб) 2 раза в день курсом от 10 дней. Однократно 40-60 мг
3. Фосфалюгель	4 п-ка	Антацид. Кислотнойнейтролизующее действие при язвенной болезни, гастритах. Рефлюксе (изжоге)
4. Фуразолидон (1таб.=50 мг.)	18 шт	Противомикробное(протозойное). Купирование диареи (профузной). Кишечные инфекции. НЕ ПРИМЕНЯТЬ при отравлении, до выведения токсинов. (Макс. дозировка 400 мг в сутки, рек-ная 100-150 мг (2-3 таб) 3-4 раза в день
5. Дротаверин + Калия-перманганат		См. выше
Противопростудные ср-ва		
1. Звёздочка (вьетнамская)		Местнораздражающее ср-во. Можно применять при ОРЗ (облегчение дыхания) и для стимуляции

		обменных процессов в тканях (согревание, усиления притока крови и лимфы) Растирание спины, шеи
2. Лизобакт	10 шт	Местное обеззараживающее. Верхние дыхательные пути. Ларингит. (першение, боли в горле)
3. Бромгексин (1 таб.=8мг)	10 шт	«от кашля» (муколитическое, отхаркивающее) по 1 таб. (8мг) 3-4 раза в день 7-14 дней
4. Тизин Ксила*	1шт	Сосудосуживающее в нос. 2-3 впрыска 3-4 раза в день
5. Хлоргекседин 0,05%		См. выше
6. Леденцы	20шт	Эхинацея, Доктор Мом
Глаза, Уши		
1. Отипакс	1фл	Противовоспалительное, анальгезирующее. Отиты разной этиологии, не требующие антибиотика терапии.
2. Корнер-гель	1шт	Регенерирующее, для заживления повреждения роговицы, (декспантенол). Создания пролонгированного увлажнения. По 1 капле под нижнее веко 4 раза в день, и один раз перед сном.
3. Витабакт	1шт	Глазной антисептик. При попадании инородных тел, сухости, профилактика развития инфекции. По 1-2 капли под нижнее веко 2-6 раз в день
Прочее (ССС, ЦНС)		
1. Валидол (1таб=100мг)	10шт	истерия, неврозы. Противорвотное, седативное. Вазодилататор. 1 капсула под язык, 2-3 раза в день.
2. Глицин (1таб.=50мг)	50шт	Уменьшает эмоциональное напряжение улучшает сон. По 1 таб 3-4 раза в день (При ишемии до 1000 мг подъязычно)
3. Аскорбиновая кислота		Витамин
Хирургический набор		
1. Средства индивидуальной защиты		Стерильные перчатки/шприцы/спирт/салфетки
2. Ультрокаин		Местная анестезия
3. Нить стерильная (атравматика)		
4. Инструмент (пинцет/москит /лезвие)		См. выше

Групповая аптечка была разделена на две неравнозначные части: экстренная и основная. Экстренная аптечка (небольшого размера), находилась в быстром, свободном доступе у медика группы (содержала перевязочный материал, средства асептики и антисептики, антигистаминные препараты, НПВС обезболивающие).

Основная аптечка была составлена с учётом особенностей велотуризма, специфики маршрута и медицинских характеристик участников. Исходя из количества участников похода (10 человек), групповая аптечка была рассчитана на возможность лечения 2-3 человек с одинаковыми заболеваниями в течение двух-трех дней.

Обе аптечки были хорошо упакованы и находились у медика.

Всем участникам группы были даны рекомендации по составу личной аптечки, которая должна включать набор специфических медикаментозных препаратов, используемых человеком с учётом особенностей его здоровья. Также медиком были герметично и прочно упакованы индивидуальные перевязочные наборы, для хранения в свободном и быстром доступе у каждого участника при движении в группе.

Аптечка индивидуальная		
Название препарата	Кол-во	Примечание
Бинт 7/14	2 шт.	Для оказания помощи до подхода основной аптечки и для пополнения основной аптечки, в случае необходимости
Марлевые салфетки 14/16	1 уп. (10 шт.)	Для оказания помощи до подхода основной аптечки и для пополнения основной аптечки, в случае необходимости
Перчатки медицинские	1 шт.	Для оказания первой помощи
Пластырь	2-4 шт.	
Хлоргекседин 0,05%	1 шт.	Обработка ран, обеззараживание кожи, слизистых
Ср-во защиты от солнца	1 шт.	Подбирается с необходимой степенью защиты (с учетом своего фототипа)
Репелент	1 шт.	Защита от насекомых
Гигиеническая помада	1 шт.	
Личные необходимые/любимые лекарственные средства!!!!	—	Используется в соответствии назначенным лечением.

Непосредственно перед основной подготовительной работой медика, всем участникам похода было предложено заполнить опросник основных физиологических данных и сведений о здоровье, для составления анамнеза (см. ниже).

Медицинский опросник участника похода

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. Вся указанная Вами информация конфиденциальна и будет доступна только для руководителя и медика группы.

1 ФИО _____

2 Возраст. Рост. Вес _____

3 Экстренный телефон и контактное лицо _____

4 Ваша группа крови (если знаете)

- ◆ I (0)
- ◆ II (A)
- ◆ III (B)
- ◆ IV (AB)

5 Резус-фактор (если знаете)

- ◆ Rh+
- ◆ Rh-

6 Имеется ли у Вас аллергия на

- **лекарственные препараты (укажите на какие и проявления)**

- **другие аллергены:**

- ◆ пыльца

- ◆ пищевые продукты _____
- ◆ другое _____

7 Имеются ли у вас хронические заболевания? Если да, укажите какие

8 Есть ли у Вас суставы, которые регулярно Вас беспокоят (стопы, голеностопы, коленные, тазобедренные, поясница, грудной отдел, шея)? Если да, применяете ли Вы эластичные бинты, бандажи, лекарства?

9 Перечислите, пожалуйста, перенесённые Вами инфекционные заболевания (ветрянка, корь, краснуха и т.д.), и **травмы** (переломы, ЧМТ, растяжения, надрывы сухожилий и т.п.). То, что помним, кроме душевных))

10 Перенесенные операции, переливания крови (с указанием года):

11 Принимаете ли Вы постоянно какие-либо лекарства? Если да, то какие, в какой дозировке и в связи с каким заболеванием?

12 Являетесь ли вы носителем какого-либо инфекционного заболевания (какого?)

13 Укажите проведенную вам вакцинацию и дату (если в детстве, так и пишем «в детстве», если не знаем/не помним, пишем – «не знаю/не помню»).

Название прививки	Год проведения
Полиомиелит	
БЦЖ, АКДС (детские);	
Паротит;	
Краснуха;	
Корь.	
Полиомиелит;	
Столбняк	
Гепатит В	
Коклюш	
Бешенство	
Клещевой энцефалит	
Тиф	

Холера	
Другие (указать): Ковид!!! <u>Клещевой энцефалит</u>	

14 Какие препараты обычно применяете от головной боли? _____

15 Какие препараты обычно применяете при желудочно-кишечных расстройствах?

16 Укачивает ли Вас в транспорте? (если да, то чем купируете?)

17 Есть ли у вас склонность к простудным заболеваниям? Как часто болеете?

18 Когда последний раз принимали антибиотики? (По какой причине? Какой?)
