

Медицинская аптечка первой помощи

Наименование	кол-во	Примечание
Перевязочное		
Бинт стерильный 7м x 14см	2 шт	
Бинт reha-haft тянущийся 4м x 10см	1 шт	
Эластичный бинт	1 шт	
Стерильные салфетки, 7x7 см	5 шт	
Мирамистин	50мл	
Перекись водорода	100 мл	
Хлоргексидин	100 мл	
Пластырь в рулоне, ширина 3см	по 1 шт	
Бактерицидный пластырь, разного размера	20 шт	
Перчатки	3 пары	
Салфетки спиртовые	10 шт	
Тейп	1 шт	
Обезболивающие, противовоспалительные, спазмолитические, жаропонижающие		
Кетарол (кетаролак)	10 табл	Самое сильное обезболивающее из ряда НПВП. Максимальная суточная доза - 40 мг
Супрастин	10 табл	Для приема вместе с кетаролаком, усиливает обезболивающий эффект. Антигистамин с седативным побочным действием.
Эффералган (парацетомол)	10 табл	Жаропонижающее, слабое обезболивающее.
Ибупрофен	10 табл	Обезболивающее, противовоспалительное, слабое жаропонижающее. Головная, зубная боль, боли в мышцах. Можно комбинировать с парацетомолом для усиления действия.
Диклофенак	10 табл	Обезболивающее, противовоспалительное, при болях в спине и суставах - препарат выбора.
Долгит, мазь	50 гр	Противовоспалительное, противовоспалительное, анальгезирующее и противоотечное действие. Больные колени, невриты, артриты, радикулиты и т.п. 2-4 раза/день
Но-шпа (дротаверина гидрохлорид/дюспаталин),	20 табл	Спазмолитик. По 2 табл. на прием
Панангин (калий+магний)	30	Если сводит ноги, по 1 табл. утром и вечером
Недомогание при адаптации к высоте		
Шипучий аспирин	10 табл	
Мелаксен	10 табл	"Мягкое" снотворное, не седатив
Горная болезнь		
Дексаметазон	10 табл	Глюкокортикоид. начальная доза для взрослых составляет от 0,5 мг до 9 мг/сут обычная поддерживающая доза - от 0,5 мг до 3 мг/сут. Максимальная суточная доза - 10-15 мг. Суточную дозу можно разделить на 2-4 приёма (ЗАПРЕЩЕНО В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД) применять при угрозе жизни в высокогорных районах.
Диакарб	10 табл	Диуретическое, противоотечное. 1 табл 250 мг утром, далее через день или 2 дня подряд с однодневным перерывом. (ЗАПРЕЩЕНО, КАК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ, ТАК И ВО ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД) применять при угрозе жизни в высокогорных районах.
При заболеваниях дыхательных путей		
Гексорал	40 мл	Антисептик, брызгать в горло
АЦЦ Лонг	10 табл	При кашле без отхождения мокроты (непродуктивном). 1 табл. 1 раз/день, растворить в стакане теплой воды
Тизин	1 фл.	При заложенности носа.

Желудочно-кишечные		
Лоперамид, табл	20 табл	Останавливает диарею, не устраняя её причины. Сначала выпить 2 капсулы, затем по 1-й после каждого жидкого стула, максимальная суточная доза - 8 капсул
Сенаде	10 табл	При запоре. По 1-2 таб. на ночь
Смекта	5 пакетов	При интоксикациях, отравлениях. Обладает небольшим "запирающим" эффектом
Фильтрум СТИ	20 табл	Активированный уголь, современная модификация, 2-3 табл. на прием
Гастал	10 табл	При боли в желудке, изжоге
Фестал	20 табл	Фермент
Антигистаминные		
Псилобальзам	30 гр	Антигистаминное - укусы насекомых, кожные аллергии
Тавегил	10 табл	Противоаллергическое. 1 табл. В сутки
Раны, ожоги, и пр. проблемы с кожей		
Офломелид	30 гр	Стимулятор регенерации, обезболивающее, антибактериальное. Раны, ушибы, ожоги. ВАЖНО ! Оч сильно тает на коже и течёт наносить минимально! Не забывать о курсовом применении.
Акри-дерм	30 гр	Глюкокортикостероид, противовоспалительное, противозудное. При потертостях.
Банеоцин, порошок	5 гр	Гнойные раны, глубокие раны и сильные ожоги, "коктейль" из двух антибиотиков
Бепантен	30 гр	Солнечные ожоги
Ацикловир	10 гр	Герпес
Антибиотики широкого спектра		
Ципрофлоксацин	20	Инфекции мочевых путей, ЖКТ, нижних дыхательных путей. 500 мг 2 раза/сут. Курс лечения от 7 дней.
Амоксиклав	10	Инфекции ЛОР-органов и нижних дыхательных путей. 1000 мг 2 раза/сут. Курс лечения от 5 дней.
Глазные, ушные		
Визин	5мл	Глазные капли. Покраснения, дискомфорт от солнца/пыли.
Окомистин	10 мл	Антисептик. В глаза - по 1-2 капли 4-6 раз/сут. В нос - 2-3 капли в каждую ноздрю 4-6 раз/сут. В уши -по 5 капель 4 раза/сут.
Прочее		
Ножницы	1	
Электронный термометр	1	
Пинцет для вытаскивания клещей	1	
Ватные диски и палочки	1 уп.	

Медицинская аптечка личная

Наименование	кол-во	Примечание
Бинт стерильный или пакет перевязочный	1 шт.	Для оказания помощи до подхода основной аптеки и для пополнения основной
Эластичный бинт на предполагаемое растяжение (специальные эластичные повязки, тейпы)	1 шт.	При растяжениях (при необходимости)
Панангин (аспаркам, К Mg)	на себя	При усталости мышц, судорогах
Запасной комплект "глаз"	1 шт	Для слабовидящих, вторые очки. Кто носит линзы жидкость для линз и обязательно очки
Лекарства от "своих" болезней и "любимые" таблетки, препараты длительного приёма.	---	Используется в соответствии назначенным лечением или доза увеличивается, если есть вероятность ухудшения состояния.
Специальные средства.	---	Крем от солнца. От комаров и клещей (по желанию)