**Состав общественной и личной аптечки. Отчет медика.**

**Общественная аптечка.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАЗНАЧЕНИЕ** | **КОЛ-ВО** | **краткий комментарий** |
| **ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ СР-ВА** |  |  |
| Бинт стерильный 7\*14 | 6 шт |  |
| Бинт эластичный | 1 шт |  |
| Стерильные салфетки 45\*29 | 2 уп |  |
| Стерильные салфетки 16\*14 | 1 уп |  |
| Рулонный пластырь | 1 шт |  |
| Лейкопластырь бакт. разного разм | 1 уп. |  |
| Турникет (жгут) | 1 |  |
| **АНТИСЕПТИКИ** |  |  |
| **Йод** | 1 | только вокруг раны |
| местамидин | 1 пуз | промывать, полоскать (разводить 1:1 водой для полоскания) |
| фурацилин | 10 таб. | 1 табл на стакан воды растворить |
| Альбуцид (в глаза) | 1 флак | 1-2 капли 5-6 раз в день |
| Банеоцин (на поверхностные раны) | 1 шт | присыпка на поверхностные раны |
| Левомеколь (мазь на раны) | 1 тюб. | при воспалении, нагноении ран |
| Марганцовка | 1 пак. | бледнно-розовый раствор для дезинфекции |
| **ОБЕЗБОЛ.** |  |  |
| Пенталгин | 5 таб. | Головная боль  |
| Кетанов  | 10 таб | зубная боль, переломы, не больше 3 табл в день |
| Но-шпа | 8 таб | Боль спазматического характера. 2 таблетки на 1 прием |
| найз табл (НПВП) | 10 таб | после еды 2 раза в день (суставы, мышцы, связки, травмы(боль), зубы, голова |
| найз гель | 1мал.тюб | -"- тонким слоев 3 -4 р/д |
| нимесил порошок (нпвс) | 3 саше | зубы, спина, травмы растяжения, вывихи - обезбол. 1 пак на 100 мл воды 2 р/д |
| нанопласт | 3 шт | инструкция в упаковке |
| диколфенак мазь | 1 тюб | суставы, (руки, колени) |
| **ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ** |  |  |
| парацетамол | 7 табл. | 1 табл максимум 4 р/д (так же снимает головную боль) |
| ацетилсалициловая к-та | 10 табл | разовая доза 250-500 мг, 3-4 раза в день, запивая водой, молоком (интервал 4 часа) |
| нурофен экспресс форте ( и от боли) | 5 касп | 1 капсула не разжев. с водой, интервал 4 часа, макс сут доза 1200 мг |
| **УХО-ГОРЛО-НОС** |  |  |
| Каметон спрей (отт горла) | 1 шт |  |
| Амбробене (отхаркивающее) | 20 табл | после еды 1 табл 3 р/д запивая водой |
| Тизин спрей в нос | 1 шт |  |
| Отолорин (капли в уши) | 1 шт |  |
| Граммидин (сосалки от горла) | 8 табл |  |
| **СЕРДЕЧНЫЕ** |  |  |
| Валокордин | 1 шт | 25-50 капель запивая водой |
| **КОЖНЫЕ** |  |  |
| фенистил  | 1 тюб. | укусы насекомых, кожный зуд. |
| пантенол  | 1 тюб | ожоги, в тч солнечные |
| **ЖКТ** |  |  |
| лоперамид (от поноса) | 10 капс | 4 мг, затем по 2 мг после каждого жидкого стула, макс.суточная доза 16 мг |
| маалокс (изжога) | 10 табл | 1-2 таблетки разжевать или рассосать |
| уголь активированный | 20 табл | 1 табл на 10 кг веса (адсорбент) |
| необутин | 10 табл | боли, спазмы, вздутие, тошнота, диарея, запор,. ( 0.5-1 табл 3 р/д) |
| мезим  | 20 табл | улучшение пищеварения 1-2 табл. при тяжести после еды |
| фильтрум  | 10 табл | при отравлениях, аллергии, 2 табл измельч. 3р/д |
| смекта | 10 саше | адсорбирующее, антидаирейное 3-6 пакетиков в сутки (6 прри острой диарее) |
| **АНТИГИСТАМИННЫЕ** |  |  |
| Супрастин | 10 табл | 1 табл. 3 р/д |
| **ОТ ДАВЛЕНИЯ** |  |  |
| Капотен | 2 табл | от 1/4 до целой таблетки, в зависимости от показателей давления |
| **ПРОЧЕЕ** |  |  |
| Перчатки резин | 3 пары |  |
| ватн. палочки | 10 шт |  |
| ватн диски | 10 шт |  |
| клещедер | 1 |  |
| градусник | 1 |  |
| АНТИБИОТИК ШИРОКОГО СПЕКТРА (Доксициклин ) | Упаковка(10 таб.) | Инфекции дыхательных путей; инфекции ЛОР-органов, инфекции мочеполовой системы, инфекции желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта ( в т.ч. бакт. дизентерия, **диарея "путешественников"**); инфекции кожи и мягких тканей (абсцессы, фурункулез, панариции, инфицированные ожоги, раны и др.); инфекционные заболевания глаз, **При укусе клеща - профилактика бореллиоза 100 мг х 2 раза в день** С**редняя суточная доза - 200 мг в первый день (делится на 2 приема - по 100 мг 2 раза в сутки), далее по 100 мг/сут.** |
| пинцет | 1 |  |

**Личная аптечка.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Количество** |
| Бинт | 2 шт |
| салфетки стерильные | 2 уп |
| перекись,/хлоргексидин | 1 шт |
| эластичные бинты или наколенники, если опасаетесь за колени | 2 шт |
| Личные лекарства (дополнительно взять антибиотик и лекарства для жкт) |  |
| Средство от солнца |  |
| Средство от насекомых |  |
| Очки с диоптриями при необходимости |  |

**Выводы и рекомендации медика**

Случаев оказания медицинской помощи на маршруте не было.

Необходимо иметь в личной аптечке защитный крем от солнечного излучения и средства для лечения солнечных ожогов.

Велоочки необходимы не только для защиты глаз от УФ излучения, но и, местами, для защиты от пыли.

Участники должны иметь комплект лёгкой дышащей одежды, закрывающей возможные места получения солнечных ожогов, а так же теплую одежду и теплый спальник для ночевок.