



# ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА

Основной принцип - бери только то, чем сможешь воспользоваться!

# ВИДЫ АПТЕЧЕК

1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

2. ГРУППОВАЯ

- экстренная
- основная

# Упаковка аптечки

- Легкость
- Герметичность
- Прочность
- Простота в доставании компонентов
- Разделение на функциональные блоки
- Возможность переноски вне рюкзака

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА

- Перевязочный пакет
  - Пластырь
  - От простуды (колдрекс, фервекс и др.)
  - Индивидуальные лекарства в т. ч. для лечения хронических заболеваний
- +
- Крем
  - Защита от солнца\*
  - Гигиеническая помада

# ГРУППОВАЯ АПТЕЧКА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

- Жгут
- Бинт стерильный (2-3)
- Салфетки стерильные
- Средства для обработки ран (перекись водорода, йод или зеленка, хлоргексидин или мирамистин, БФ-6, банеоцин и др.)
- Гомеостатическая губка
- Бинт эластичный
- Пластыри, ножницы
- Обезболивающее
- В зависимости от ситуации могут быть включены и другие средства, например, крем от солнца, антигистаминные, желудочные и т. д.

# ОСНОВНАЯ ГРУППОВАЯ АПТЕЧКА

Состав аптечки зависит от количества человек в группе, продолжительности похода, района и сезона путешествия, а также от опытности руководителя или медика.



# Перевязочные средства

- Бинт стерильный 5x10, 7x14 (2+2) + ЭА + ИА
- Бинт эластичный трубчатый № 1, 2, 3 (по 1)
- Эластичный бинт (1) + ЭА
- Ватные диски
- Стерильные салфетки (1) + ЭА
- Рулонный пластырь
- Лейкопластырь бактерицидный

# Антисептики

- Спирт
- Йод или зеленка + ЭА
- Перекись водорода + ЭА
- Гидроперит
- Пантенол
- Альбуцид

# Обезболивающие, жаропонижающие, спазмолитические средства

- Аспирин
- Цитрамон
- Баралгин
- Ибупрофен (нурофен или др. аналоги)
- Но-шпа
- Парацетамол
- Кеторол

# При заболевании дыхательных путей

- Средства от кашля
- Сосудосуживающие капли – галазолин, нафтизин и др.
- От боли в горле – каметон, гексорал
- Для снятия симптомов, например, колдакт или др.
- Фурацилин

# Сердечно-сосудистые средства

- Валидол
- Нитроглицерин

По желанию эти средства можно переложить в ЭА

# Желудочно-кишечные средства

- Имодиум (лоперамид)
- Эрсефурил
- Сенаде
- Фестал (или аналоги)
- Активированный уголь (число упаковок по количеству участников)
- Средства от изжоги

# Антибиотики

- Амоксиклав (при респираторных инфекциях)
- Ципрофлоксацин (инфекция мягких тканей, ЖКТ, мочевых путей)

# Мази

- Крем (детский) + ИА
- Вольтарен (диклофенак или аналоги)
- Троксевазин
- Левомеколь
- Ацикловир
- Крем от солнца
- Д-пантенол
- Спасатель

# Другие препараты

- Антигистаминные - супрастин, тавегил, фенкарол и др.
- Витамины
- Для ушей – например, геоксизон + ватные палочки
- Звездочка
- Фенистил

# Инструменты

- Электронный градусник
- Ножницы
- Пинцет