

## Apteczka



Co powinna zawierać apteczka?

W zależności od tego gdzie będziemy i co będziemy robić, mogą nam się przydać różne rzeczy. Oto kilka przykładów wyposażenia apteczki na różne okoliczności:

### **Wyposażenie podstawowe**

Te rzeczy powinny się znaleźć w każdej apteczce:

- plastry opatrunkowe
- gaza opatrunkowa
- bandaże dziane
- bandaże elastyczne
- chusta trójkątna
- koc termiczny (folia NRC)

### **Na wypad do lasu**

Na tej okazji oprócz zestawu podstawowego najlepiej mieć ze sobą:

- coś do usuwania kleszczy: może to być pęseta, lub przyrząd do usuwania kleszczy - w aptekach dostępne są dwa rodzaje: z pętelną, którą zakłada się na kleszcza i delikatnie wrywa, lub zasysający, podobne do strzykawki.
- większą ilość bandaży elastycznych, bo nierówne podłoże sprzyja skręcaniu kostek
- woda do przemycia brudnych ran

### **Ognisko**

W tym przypadku oczywiście należy być przygotowanym na różne oparzenia, więc powinniśmy mieć ze sobą:

- chłodną wodę do polewania oparzenia
- jałową gazę (przed użyciem moczymy ją w chłodnej wodzie)
- opatrunki hydrofilowe różnej wielkości

Oczywiście mogą zdarzyć się również skaleczenia (np. przy ostrzeniu patyków), dlatego warto mieć też większą ilość plastrów i opatrunków, oraz pęseta lub sterylna igła do wyciągania drzazg.

## **Na plażę**

Cała apteczka powinna znajdować się w wodoszczelnym worku, żeby przez przypadek zawartość się nie zamoczyła.

Nad wodę należy też pamiętać o jakimś preparacie na oparzenia słoneczne, dlatego należy mieć:

- krem z filtrem (gdyby ktoś nie miał swojego)
- preparat na oparzenia słoneczne np. panthenol

## **Apteczka samochodowa**

Wyposażenie zgodne z niemiecką normą DIN 13164, czyli takie jakie jest głównie stosowane w Uni Europejskiej:

- 1 opakowanie plastrów 10x6 cm (8 szt.)
- 1 plaster 500x2,5 cm
- 2 opaski elastyczne 6 cm
- 3 opaski elastyczne 8 cm
- 2 chusty opatrunkowe 40x60 cm
- 1 chusta opatrunkowa 60x80 cm
- 3 kompresy 10x10 cm
- 1 opatrunek indywidualny G
- 3 opatrunki indywidualne M
- 2 chusty trójkątne
- 1 nożyczki 14,5 cm
- 4 rękawiczek lateksowych
- 1 koc ratunkowy 160x210 cm
- 1 instrukcja udzielania pierwszej pomocy

## **Apteczka w wersji deluxe**

Czyli taka, która przyda się np. na obozie z dziećmi.

Ilości poszczególnych elementów należy oczywiście dostosować do ilości osób, które mogą potrzebować z niej skorzystać.

- plastry opatrunkowe różnych rozmiarów
- plaster bez opatrunku
- opatrunek w sprayu

- gazy opatrunkowe różnych rozmiarów
- opatrunki nieprzywierające (na duże rany)
- opatrunki hydrofobowe na oparzenia
- chusta trójkątna
- rękawiczki jednorazowe
- ustnik do sztucznego oddychania
- woda utleniona
- agrafki
- nożyczki z tępym końcem
- pęseta
- sterylne igły
- koc ratunkowy (folia NRC)
- latarka (najlepiej taka zakładana na głowę)
- kreda, długopis, mazak
- instrukcja udzielania pierwszej pomocy w różnych przypadkach

i wiele innych rzeczy :-)

## **NIE wkładać do apteczki**

- waty (bo jak ktoś użyje jej do opatrzenia rany, to będzie więcej szkody niż pożytku, ponieważ się do niej przyklei i będzie problem z wyczyszczeniem)
- leków wydawanych na receptę
- leków, wody utlenionej, lub innych rzeczy po terminie przydatności

## **Źródło**

- grafika tytułowa: DamaPL