

## 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 taką okazję 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 pętelką, którą zakłada się na kleszcza i delikatnie wrywa, lub zasysające, podobne do strzykawki.
- większą ilość bandaży elastycznych, bo nierówne podłoże sprzyja skręcaniu kostek
- woda do przemywania brudnych ran

### Ognisko

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

- chłodną wodę do polewania oparzenia

- ja?ow? gaz? (przed u?yciem moczymy j? w ch?odnej wodzie)
- opatrunki hydro?elowe ró?nej wielko?ci

Oczywi?cie mog? zdarzy? si? równie? skaleczenia (np. przy ostrzeniu patyków), dlatego warto mie? te? wi?ksz? ilo?? plastrów i opatrunków, oraz p?seta lub sterylna ig?a do wyci?gania drzazg.

## Na pla??

Ca?a apteczka powinna znajdowa? si? w wodoszczelnym worku, ?eby przez przypadek zawarto?? si? nie zamoczy?a.

Nad wod? nale?y te? pami?ta? o jakim? preparacie na oparzenia s?oneczne, dlatego nale?y mie?:

- krem z filterm (gdyby kto? nie mia? swojego)
- preparat na poparzenia s?oneczne np. panthenol

## Apteczka samochodowa

Wyposa?enie zgodne z niemieck? norm? DIN 13164, czyli takie jakie jest g?ównie stosowane wUni 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 trójk?tne
- 1 no?yczki 14,5 cm
- 4 r?kawiczek lateksowych
- 1 koc ratunkowy 160x210 cm
- 1 instrukcja udzielania pierwszej pomocy

## Apteczka w wersji deluxe

Czyli taka, która przyda si? np. na obozie z dzie?mi.

Ilo?ci poszczególnych elementów nale?y oczywi?cie dostosowa? do ilo?ci osób, które mog? potrzebowa? z niej skorzysta?.

- plastry opatrunkowe ró?nych rozmiarów
- plaster bez opatrunku
- opatrunek w sprayu
- gazy opatrunkowe ró?nych rozmiarów
- opatrunki nieprzywieraj?ce (na du?e rany)
- opatrunki hydro?elowe na oparzenia
- chusta trójk?tna
- r?kawiczki jednorazowe
- ustnik do sztucznego oddychania
- woda utleniona
- agrafki
- no?yczki z t?pym ko?cem
- p?seta
- sterylne ig?y
- koc ratunkowy (folia NRC)
- latarka (najlepiej taka zak?adana na g?ow?)
- kreda, d?ugopis, mazak
- instrukcja udzielania pierwszej pomocy w ró?nych przypadkach

i wiele innych rzeczy :-)

## **NIE wk?ada? do apteczki**

- waty (bo jak kto? u?yje j? do opatrzenia rany, to b?dzie wi?cej szkody ni? po?ytku, poniewa? si? do niej przyklei i b?dzie problem z wyczyszczeniem)
- leków wydawanych na recept?
- leków, wody utlenionej, lub innych rzeczy po terminie przydatno?ci

## **?ród?o**

- grafika tytu?owa: DamaPL