

## Складаємо аптечку на випадок екстремальної ситуації

«Екстремальна» аптечка не набагато відрізняється від звичайної, але **аптечка на випадок форс-мажору не залишає власнику права на помилку**. В першу чергу в таку аптечку потрібно покласти все те, що людина застосовує у «звичайному житті» при:

дрібних побутових травмах, у тому числі порізах (стерильні бинти і серветки, вата, перекис водню, спирт, йод, пластир);

алергії (лоратадин чи кларитин);

отруєнні (лоперамід, но-шпа, дротаверин);

застуді (парацетамол, ібупрофен);

травмах очей (сульфацил натрію, альбуцид).

Дуже важлива складова аптечки – індивідуальні медикаменти для кожного члена сім'ї. Кожен знає свої хвороби і, відповідно, бере для них ліки. Покладіть в тривожний рюкзачок запасну пару окулярів, якщо ви їх носите.

Важливе правило при складанні аптечки: беріть тільки ті медикаменти та прилади, якими ви зможете скористатися. Не потрібно купувати ліки в ампулах, хоч вони і більш ефективні, якщо ви не вмієте робити уколи, ставити крапельниці.

На випадок екстремальної ситуації неодмінно мають бути ліки від вогнепальних поранень – антибіотики, знеболююче та кровоспинне. З вогнепальним пораненням потрібно їхати до лікаря. Якщо такої можливості немає – то людина, в основному, помирає за двох причин: від пошкоджень внутрішніх органів – легень і кишок, або через сильну кровотечу. Ось з останнім можна боротися самостійно. Традиційний метод зупинки крові – тиснуча пов'язка, все необхідне для якої має бути в базовій аптечці. Але якщо при пораненні зачеплені великі судини, то зупинити кров дуже складно, і тоді вам знадобитися спеціальний кровоспинний порошок – Гемостоп або західні препарати Quick Clot і Celox. Засоби для зупинки крові, мабуть, найважливіші для людини з вогнепальним пораненням, тому що до 60% постраждалих помирають протягом години саме від крововтрати.

На другому місці з важливості при пораненні – знеболююче, оскільки людині дуже складно перенести больовий шок. Звичайних знеболюючих – таких як парацетамол, панadol, ефералган – при вогнепальному пораненні може бути недостатньо. Застосовується солпадеїн або дексалгін. Неохідні декілька упаковок на одну людину. Бажано – дексалгін в ампулах на випадок серйозного поранення (5 ампул та шприці).

Антибіотики актуальні при будь-якій хворобі, коли підвищується температура одночасно з виділенням гною, блювотою, проносом, набряком і т.д. При вогнепальному пораненні, травмі з відкритою раною, антибіотики приймаються у кожному випадку, коли немає можливості швидко доїхати до лікаря. Є два антибіотики на всі випадки життя – це амоксиклав або його аналоги і ципрофлоксацин (є в таблетках і в уколах). Якщо вмієте робити уколи – беріть в ампулах, якщо ні – в таблетках, вони досить ефективні. Якщо людина опинилася в екстремальній ситуації, поранена, то можна приймати два антибіотики одночасно або почати з амоксиклаву і якщо протягом двох діб

температура не знизиться – підключити ципрофлоксацин. Є ще одне максимально спрощене правило вживання цих ліків: груди і вище – амоксиклав, живіт і нижче – ципрофлоксацин (проти мікробів, що викликають кишкові розлади).

Отруєння – одна з найбільш гострих проблем при надзвичайних ситуаціях через антисанітарію. Тому в аптечку треба покласти дезінфікуючі серветки, гелі, спирт (або горілку) і т.п.

Не завадять в аптечці ентеросорбент (вугілля активоване в таблетках по 0,25, № 10 або інший аналог), засоби для очищення та знезараження води (спеціальна трубка-фільтр – Aquamira Frontier Emergency, або таблетки Акватабс).

До аптечки обов'язково слід додати: нетравматичні компактні ножиці, медичні вироби для зупинки кровотеч: еластичний биндаж, кровоспинний бинт, стискаюча пов'язка, рулонні пластирі на тканинній основі, скотч для фіксації, джгут (краще САТ— Combat Application Tourniquet), який можна накласти однією рукою за 10–30 с. аерозоль протиопіковий.

Додайте папір для поміток та ручку (олівець).