

# Skład apteczki zastępu

opracowanie: Łukasz Juszkiewicz H0

**A**pteczka powinna być w odpowiednim opakowaniu ułatwiającym natychmiastowy dostęp do wszystkich składników. Odradzam stosowanie w tym celu bardzo powszechnych torb po maskach przeciwgazowych. Może to być plastikowe opakowanie z wieloma przegródkami lub doczepiana kieszka boczna do dużego plecaka. Ważne, by wyróżniała się swym kolorem lub oznaczeniem. Powinna być zawsze na wierzchu.

## Co powinna zawierać:

1. Środki opatrunkowe: bandaże dziane oraz elastyczne, gazy (różne rozmiary), plastry opatrunkowe, plaster bez opatrunków, środki usztywniające, np. ściągacze na kostkę, nadgarstek, 2 chusty trójkątne. Rivanol i altacet.
2. Aspiryna/paracetamol (dla osób uczulonych na zawarty w aspirynie kwas acetylosalicylowy).
3. Środki przeciwbólowe. W ich doborze musicie bardzo uważać i najlepiej zapytać w aptece lub kogoś doświadczonego, jakie efekty uboczne może powodować środek przez Was kupowany.
4. Komplet witamin, dobrze mieć w apteczce Multiwitaminę, Witaminę C, B12.
5. Wapno - dużo na obozie z komarami.
6. Krople żołądkowe/krople miętowe.
7. Sulfaguanidyna, węgiel.
8. Nożyczki/żyłotka.
9. Woda utleniona lub pertlenon (woda utleniona w pastylkach).
10. Zасыпка pabiamid, talk, maść witaminowa.
11. Herbata miętowa (zamiast kropli żołądkowych).
12. Oxycort w maści i w sprayu.
13. Środki ochrony własnej: 2 komplety rękawiczek gumowych, maseczki do sztucznego oddychania. Nie jest to drogie, ale za to bardzo ważne. Ratując kogoś życie, musicie pamiętać także o swoim.
14. Komplet agrafek i "łapek do bandaży".
15. Maść z antybiotykiem, ale żadnych antybiotyków podawanych w inny sposób.
16. W zależności od tego czy ktoś w zastępie bierze jakieś leki (astma, ostre alergie itp.), warto mieć jakąś ich ilość.
17. Dobrze mieć w apteczce kieszonkowy podręcznik do udzielania pierwszej pomocy. Zastępowy zawsze będzie mógł zrobić jakąś grę na jej podstawie lub się czegoś nauczyć.

Łukasz Juszkiewicz H0 - szef ekipy młodych wędrowników puławskiego kręgu św. Franciszka z Asyżu, wcześniej drużyny 1. Drużyny Pyławskiej. Student II roku Medycyny Weterynaryjnej.

