Аптечка первой помощи

Здоровье — главный приоритет в любой ситуации. Независимо от того, отправляетесь ли вы в поездку, занимаетесь спортом или просто хотите быть готовым к неожиданностям, правильно собранная аптечка поможет вам быстро справиться с мелкими травмами, аллергическими реакциями и внезапными недомоганиями. Этот чек-лист поможет вам не забыть важные средства для оказания первой помощи.

- [ ] **1.** Обезболивающие

  Парацетамол, ибупрофен для снятия боли и жара.

- [ ] **2.** Антисептики

  Хлоргексидин, перекись водорода, йод для обработки ран.

- [ ] **3.** Перевязочные материалы

  Бинты, пластыри, марлевые салфетки.

- [ ] **4.** Антигистаминные

  Супрастин, лоратадин при аллергических реакциях.

- [ ] **5.** Сорбенты

  Активированный уголь, смекта при отравлениях.

- [ ] **6.** Средства от простуды

  Леденцы от боли в горле, капли в нос.

- [ ] **7.** Жаропонижающие

  Нурофен, парацетамол при высокой температуре.

- [ ] **8.** Противодиарейные

  Лоперамид для устранения расстройства желудка.

- [ ] **9.** Средства от укусов

  Кремы или гели против зуда и раздражения.

- [ ] **10.** Антисептические салфетки

  Для гигиенической обработки рук и ран.

- [ ] **11.** Эластичный бинт

  При растяжениях и ушибах.

- [ ] **12.** Глазные капли

  Искусственная слеза или антибактериальные капли.

- [ ] **13.** Термометр

  Для контроля температуры тела.

- [ ] **14.** Пинцет

  Для удаления заноз и клещей.

- [ ] **15.** Перчатки медицинские

  Для работы с ранами и антисептикой.

- [ ] **16.** Средства от ожогов

  Пантенол, облепиховое масло.

- [ ] **17.** Антибактериальная мазь

  Левомеколь, Банеоцин.

- [ ] **18.** Шприцы и анальгетики

  При необходимости экстренного введения лекарств.

- [ ] **19.** Гипотензивные средства

  Для снижения давления при гипертонии.

- [ ] **20.** Индивидуальные лекарства

  Препараты, которые вы принимаете регулярно.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?