



Чек-лист аптечка туриста на Шацьких озерах

Туристична компанія OZERA https://www.instagram.com/ozera_shatsk

<https://www.facebook.com/OzeraShatsk> телефон 067-665-63-38

<https://i.imgur.com/YnQR7WI.png>

<https://i.imgur.com/3Z84XMR.jpg> Засоби від легких ушкоджень

Пластир

краще обирати поштучні і на тканинній основі

Еластичний бинт

Якщо Ви часто підвертаєте ногу або відчуваєте дискомфорт у коліні після навантажень, краще придбати спеціалізований бандаж.

Ранозагоюючий крем

Це може бути засіб на основі пантенолу, або натуральних компонентів. Зазвичай в них широкий спектр використання, який покриває багато завдань, які можуть виникнути під час подорожі – подразнення при укусах комах, натиранні взуття, дрібних порізах чи подряпинах, також можна використовувати від опіків (в тому числі сонячних), при обмороженні / обвітренні.

Крем від розтягнень

Зазвичай має також анестезуючу дію. Добре застосовувати локально, перед тим, як накладати еластичний бинт чи пов'язку.

Бинт марлевий і вата (пов'язки)

На випадок ушкоджень шкіри більшої площі – саден чи подряпин для накладення пов'язки на рану (звичайний стерильний бинт і вата, також можна придбати спеціальні медичні пов'язки в разових упаковках – є проти опіків, просочені гелем і є

протимікробні).

Засоби від застуди:

Жарознижуючі

Зазвичай для зменшення температури і зняття хворобливого стану – болю голови, в'ялості, ломоти в м'язах використовують "порошочки від застуди". Вони містять велику кількість вітаміну С, парацетамол, кофеїн, анальгін та допоміжні речовини. Зазвичай беруть таку кількість, щоб вистачило до кінця походу (орієнтовно 2 шт на 1 день, але не більше шести).

Льодяники для горла

Для симптоматичного полегшення і частково – лікування болю в горлі.

Краплі для носа

Допомога травленню:

Сорбент

Застосовувати за перших ознак отруєння. Чим швидше – тим краще. Особливо, якщо підозрюєте отруєння несвіжою їжею чи іншими токсинами.

Кишковий антисептик

Декілька разів допомагав товаришам по походу, які були не готові до вживання не кип'яченої води, також підійде за отруєння.

Допомога травленню

у випадку зовеликої кількості їжі, або якщо їжа була надто жирна і ваш організм не справляється. Приймати одразу після їжі за перших ознак важкості і що вам дискомфортно.

Засоби від діареї

Знеболюючі:

Загальне знеболююче в таблетках

Локальне знеболююче

може знадобитись при сильних гематомах і забоях, для швидкого місцевого знеболення. Це не обов'язковий засіб, проте на всяк випадок у складнішому, тривалішому поході, його варто мати. Якщо не вмієте робити уколів, можна після дезінфекції і часткового припинення кровотечі налити рідкий розчин новокаїну на марлеву пов'язку і прикласти до ушкодженого місця. Також можна знайти знеболюючі пластирі в аптеці для використання при забоях.

Спазмолітики

Зазвичай також мають знеболюючі властивості, але можуть використовуватись і в інших ситуаціях, коли потрібна власне спазмолітична дія – якщо у людини високий тиск, спричинений перенавантаженням чи стресом, при спазмах органів травної системи, коліці.

Інші препарати

Препарати з ібупрофеном

при болях сильнішого характеру, в тому числі при травмах, зубному болі, болях суглобів. Мають також виражену протизапальну дію і жарознижуюче – зручно брати як універсальний засіб в коротку подорож.

Антисептик і дезінфекція.

Для промивання ран і пошкоджень шкіри, обробки опіків, полоскання горла при ознаках застуди і інших випадків, коли потрібна зовнішня дезінфекція.

Антигістамінні препарати

Проти алергії на пилок рослин, компоненти їжі, побутові алергени, для полегшення свербіння при укусах комах, на випадок укусу змії.

Кровоспинне

На випадок травм

Серцеве і заспокійливе

Для нормалізації стану у стресових ситуаціях

До цього списку варто додати особисті ліки, якщо такі є.

Туристична компанія OZERA https://www.instagram.com/ozera_shatsk

<https://www.facebook.com/OzeraShatsk> телефон 067-665-63-38

<https://i.imgur.com/YnQR7Wl.png>

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

как это убрать?