

Аптечка для дачи



Сбор медицинской аптечки для дачи – дело серьезное, так как правильно собранная аптечка является «спасательным кругом» на загородном отдыхе. И пусть на протяжении дачной жизни вам не придется вспомнить о ней.

Краткое руководство по сбору аптечки:

1. На каждую возможную проблему должно иметься свое лекарственное средство. Хотя бы в единственном экземпляре;
2. На каждое лекарство необходима инструкция, срок годности не должен быть истекшим;
3. Коробку с препаратами храните при комнатной температуре вдали от солнечных лучей в недоступном для детей месте.

Осторожно – столбняк!

Не пренебрегайте такой важной процедурой, как вакцинация от столбняка, ведь на ваших «шести сотках» могут оказаться ржавые гвозди или металлические прутья, способные поранить и занести опаснейшую инфекцию. Позаботьтесь о своем здоровье заблаговременно, привившись от столбняка.

Гипертоники и другие «хроники»

Возьмите с собой запас лекарств, которые вы регулярно принимаете по назначению врача. Обычно это препараты от повышенного давления, стенокардии, аритмии, сахарного диабета, астмы и т.д.

Травмы и ссадины

Мелкие порезы и ушибы на даче встречаются часто. Но могут быть и более серьезные травмы – глубокие порезы, вывихи и растяжения, ожоги от костра и т.д. Справиться с травмой помогут:

1. Перекись водорода, йод, зеленка;
2. Вата, бинт, марля, лейкопластырь;
3. Растворы хлоргексидина, фурацилина;
4. Мазь, гель, крем от ушибов;
5. Средства от ожогов;
6. Болеутоляющие средства.

Кишечные расстройства

Нет ничего вкуснее, чем овощи, ягоды и фрукты с собственной грядки. Но экологически чистые еще не значит стерильные, поэтому следует тщательно их мыть. Результатом пренебрежения правилами гигиены могут стать отравление или расстройство пищеварения, вызванные возбудителями, обитающими на невымытых фруктах и овощах. Такую же реакцию может вызвать и смена воды. Поэтому, в состав вашей аптечки должны входить препараты:

1. от диареи;
2. от обезвоживания;

3. для нормализации кишечной микрофлоры;
4. для улучшения пищеварения – ферменты;
5. адсорбенты.

Простуда, ОРВИ, ОРЗ

Целебный дачный воздух не защищает от простуды и респираторных инфекций. Напротив, отсутствие благ городской жизни, вечернее купание в реке, питье ледяной воды из колодца способствуют возникновению простуды. Поэтому не забудьте взять:

1. Капли или спрей от насморка;
2. Жаропонижающие препараты/ свечи;
3. Леденцы, таблетки, спрей от боли в горле;
4. Леденцы, таблетки, сироп от кашля;
5. Термометр ртутный или электронный.

Боль

Не забудьте взять проверенные болеутоляющие средства, в том числе от головных болей, спазмолитические средства, обезболивающие мази или гели.

Аллергия

На природе аллергия может развиваться на что угодно – на пыльцу растений, пищу, бытовую химию, укусы пчел, ос, муравьев и других насекомых. Поэтому в аптечке обязательно должны быть противоаллергические средства.

Репелленты

Укусы пчел, ос, комаров и другой мошкеры необходимо предотвратить, поэтому возьмите репелленты (средства, отпугивающие насекомых) и акарициды (препараты от клещей). Если вас все-таки укусили, место раздражения следует смазать средством, облегчающим последствия укусов насекомых или сделать примочку из питьевой соды.

Детская аптечка на дачу

Аптечка необходима для тех, кто едет на загородный отдых с детьми. Ее состав отличается в основном лекарственной формой препарата. Так, если для взрослого жаропонижающее средство может быть в таблетках, то для малышей – это обязательно сироп или свечи.

Для грудничка надо взять препараты от кишечных колик (укропную воду, чай из фенхеля и т.д.), специальные крема от опрелостей, резиновую грушу при проблемах со стулом или газоотводную трубку.

Собрав все необходимое по списку в аптечку дачника, вы можете быть уверенны в том, что в случае непредвиденных обстоятельств, вам или вашим близким будет оказана необходимая первая помощь.

Также надо взять тонометр, пипетки, грелку, бумагу для компрессов, напальчники, кровоостанавливающий жгут, нашатырный спирт.

Карулина О.А.,

врач Областного центра медицинской профилактики