

## **Актуально!!!** *Тривожна аптечка.*

***Тривожна аптечка – список найбільш необхідних ліків і медичних виробів, із яким має бути обізнаний кожен із нас на випадок різних неприємних непередбачуваних ситуацій: масових епідемій, стихійних лих, військових дій.***

Пандемія коронавірусу привернула суспільну увагу до того, наскільки невідповідними до таких масових явищ є країни світу. Сьогодні найефективніше борються з коронавірусом Німеччина та Південна Корея. Учені відзначають дієвість тактики масового й прицільного скринінгу тестуванням, що дає змогу виявити хворих, вчасно їх ізолювати, лікувати та провести самоізоляцію (обсервацію) осіб, які контактували з хворими. Та навіть у таких розвинених країнах, як Німеччина, спостерігається нестача засобів індивідуального захисту, наприклад, медичних масок і респіраторів.

Отже, досить логічним висновком є те, що кожен із нас може навчитися самостійно та завчасу формувати, так би мовити, тривожну аптечку – найнеобхідніше з ліків і виробів медичного призначення на випадок масових епідемій, стихійних лих, військових дій та інших форс-мажорних ситуацій.

## **Тривожна аптечка на випадок пандемій**

У випадку пандемій важливо мати достатній запас засобів індивідуального захисту: медичні маски та респіратори, гумові медичні рукавички, захисні окуляри. Також важливо пам'ятати про індивідуальні антисептики, до прикладу, спиртовмісні гелеві антисептики для рук. Як показав нещодавній досвід несподіваного поширення «пташиного» та «свинячого» грипу, а цьогогоріч – коронавірусу, у перші дні спалаху подібних інфекцій спостерігається ажіотажний попит на маски, рукавички, антисептики, тож варто мати такі засоби вдома, із розрахунку на потреби всіх членів родини.

Аби захиститися від можливого зараження збудником інфекційних хвороб (бактерія, грибок, вірус) через брудні руки, забруднений посуд та інші предмети, важливо забезпечити собі можливість безперешкодного ретельного миття і прибирання з використанням дезінфекційних засобів, наприклад, на основі гіпохлориту натрію («хлорка») чи розчину хлоргексидину.

Під час епідемій також потребує уваги дотримання засад особистої гігієни, особливо у зв'язку з відвідуванням вбиралень, громадського транспорту та місць масового скупчення людей. Тут, окрім антисептиків для обробки рук, знадобляться вологі серветки, паперові хустинки і рушнички, рукавички тощо.

Від передачі інфекційного агента через воду та харчові продукти вбереже кип'ятіння води та приготування їжі з дотриманням технології приготування та

режиму термічної обробки. Отож у мандрівках у пригоді стануть спеціальні засоби для знезараження питної води (таблетки, краплі).

Детально про:

- [Антисептики для рук та дезінфікуючі засоби: коли і які?](#)
- [Медичні маски: як їх правильно носити та які вони бувають](#)

До складу тривожної аптечки на випадок масового спалаху інфекційних хвороб найімовірніше входитимуть такі групи медикаментів:

- жарознижувальні або протизастудні комплексної дії, що добре тамують жар, озноб;
- засоби для детоксикації (сорбенти, порошок для питного розчину, що відновлює водно-сольовий баланс організму);
- протипроносні;
- при шлунково-кишкових розладах (ферменти, пребіотики та пробіотики);
- знеболювальні, протизапальні;
- заспокійливі (препарати валеріани, гвайфенезину);
- протиалергічні.

Такі препарати можна придбати у кожній аптеці без призначення лікаря, а підібрати оптимальну кількість, дозу, виробника потрібних засобів вам завжди допоможе фармацевт. Не забудьте повідомити працівнику аптеки, для осіб якого віку ви формуєте аптечку, адже форми випуску і дозування ліків для дітей, дорослих чи людей літнього віку можуть відрізнятись. А перед тим, як вирушати за покупкою, уважно перегляньте свою домашню аптечку – може виявитися, що багато з необхідного у вас уже є, потрібно тільки перевірити термін придатності.

Як уже знаємо з практики нещодавніх подій, на період оголошення карантину доступ до медикаментів може несподівано виявитися на певний час обмеженим. Тому, якщо ви приймаєте певні ліки систематично, скажімо, лікуючи хронічне захворювання, варто створити хоча б мінімальний страховий запас «своїх» ліків. Така завбачливість убереже вас від гострої необхідності пошуку лікарських засобів у критичні часи і забезпечить безперебійну терапію.

## **Яким має бути склад тривожної аптечки на випадок військових дій та інших форс-мажорних обставин**

Надзвичайно важко скласти універсальну тривожну аптечку, аби вберегтися від усіх потенційних загроз, передбачивши всі можливі пошкодження чи нещасні випадки. Проте можна виділити декілька основних принципів її формування, щоби мати змогу реалізувати заходи, які рятують життя.

До прикладу, в основі тактики надання першої медичної допомоги, згідно з рекомендаціями Американської асоціації серця (АНА) щодо серцево-легеневої

реанімації, лежить так званий принцип послідовності дій С – А – В, що означає: Циркуляція крові (Circulation) – Дихальні шляхи (Airway) – Дихання (Breathing). Тобто всі зусилля рятувальників повинні бути скеровані на відновлення роботи серця, циркуляції крові при зупинці серця (наприклад, непрямий масаж), відновлення прохідності дихальних шляхів (наприклад, звільнення від води, встановлення носоглоткового повітропроводу), забезпечення процесу дихання (наприклад, шляхом дихання «рот у ніс» або «рот у рот»).

Надаючи першу допомогу, насамперед, необхідно виявити ділянки кровотечі, визначити вид кровотечі (венозна чи артеріальна) та, відповідно, накласти турнікет, джгут або притискаючу пов'язку.

При травмах, можливих переломах необхідно забезпечити знерухомлення (імобілізацію) кінцівки, хребта, а також знеболення.

При втраті свідомості важливо створити безпеку постраждалій особі, за можливості – покласти її на бік, для уникнення ризику аспірації (потрапляння, наприклад, слини, крові в дихальні шляхи).

Як бачимо, реанімаційні заходи першої медичної допомоги передусім потребують знань і навичок, як діяти на випадок травмування чи небезпеки серцево-легеневої недостатності, а найнеобхідніші засоби – це перев'язка (і допоміжне приладдя), антисептичні та знеболювальні препарати.

## **Тривожна аптечка на випадок військових дій – індивідуальна аптечка першої допомоги (IFAK – Individual First Aid Kit)**

Заслуговує уваги склад індивідуальної аптечки першої допомоги для бійців згідно зі стандартами НАТО:

- турнікет для зупинки артеріальної кровотечі С.А.Т.;
- носоглотковий повітропровід;
- оклюзійна пов'язка HALO;
- стерильний бинт;
- набір еластичних бинтів;
- лейкопластр у рулоні;
- одноразові хірургічні рукавички;
- пластр гіпоалергенний 3M Durapore;
- перев'язувальний бинт для термінової допомоги з гемостатиком.

# Принцип застосування та дії індивідуальної аптечки першої допомоги

## Кровоспинні засоби:

Турнікет для зупинки артеріальної кровотечі C.A.T. (Combat Application Tourniquet) – це сучасний джгут, який легко накладати, у більшості випадків навіть самотійно. Такий турнікет легко послабити, а згодом відновити тиск.

Якщо ж C.A.T. турнікет відсутній – альтернативою може слугувати звичний гумовий кровоспинний джгут Есмарха або інші підручні засоби, наприклад, пояс чи хустина. Важливо мати навички їх накладання, що часом потребує додаткової допомоги.

Бандаж для першої допомоги (The First Care Bandage) дозволить тампонувати та притиснути рану. Особливо це необхідно, коли немає можливості накласти турнікет, джгут, наприклад, при пораненні в пахову зону.

Гемостатичний (інакше кровоспинний) засіб на основі хітозану чи каоліну – Celox, ChitoSam у вигляді гранул або кровоспинний бинт (Combat Gauze, QuikClot, H&N Compressed Gauze PriMed та ін.) – використовують для тампонування (притискання) ран із кровотечею. Хітозан при взаємодії з кров'ю утворює тромб, який, своєю чергою, закриває рану.

## Засоби забезпечення прохідності дихальних шляхів:

Назофарингеальний (носоглотковий) повітровід (The Pro-Breathe, Kendall Argyle та ін.) – необхідний та ефективний засіб для відновлення прохідності дихальних шляхів при травмах щелепи, при западанні язика та інших причинах. Через носоглотковий повітропровід можуть також проводитися реанімаційні заходи, зокрема, дихання «рот у ніс».

## Засоби для усунення порушень дихання:

Оклюзійний грудний пластир Ашермана (Asherman Chest Seal) або Halo – застосовується для герметизації відкритих поранень грудної клітини (при відкритому пневмотораксі).

Набір для декомпресії (Decompression Kit) містить спеціальну голку з катетером для декомпресії грудної клітини – ARS (Air Release System). При напруженому пневмотораксі, тобто коли при кожному вдиху повітря потрапляє в плевральну порожнину і в такий спосіб стискає легені, необхідно забезпечити вихід повітря назовні або видалення повітря з плевральної порожнини грудної клітини. Замість цього набору для декомпресії аптечка може містити катетер G14.

Також до складу аптечок може входити спеціальна маска із клапаном для штучного дихання методом «рот у рот» – CPR Face Shield.

### **Засоби для зупинки менших кровотеч, підтримання кровообігу, боротьби з шоком та інші засоби:**

- стерильні бинти, серветки, перев'язувальні пакети;
- термоковдра HRS або Blizzard Survival Blanket для боротьби з переохолодженням чи перегріванням постраждалого;
- внутрішньовенний катетер G18 для периферійних судин (при загрозі розвитку шокового стану (переломах, опіках, масивній кровотечі, отруєнні);
- трикутна хустка, що може застосовуватися для зупинки кровотечі, а також як універсальна пов'язка на різні частини тіла, для іммобілізації та фіксації кінцівок при вивихах і переломах.

### **Інші засоби, що можуть входити до складу індивідуальної аптечки військового:**

- пластир бактерицидний;
- пластир у рулоні;
- бинти різної ширини;
- стерильні марлеві пов'язки (хустинки);
- антисептик (хлоргексидин, мірамістин, бетадин або ін., йод – краще у вигляді сухого олівця);
- ножиці;
- рукавички гумові;
- англійські булавки;
- стійкий маркер для фіксації часу накладання турнікету, джгута;
- знеболювальні (парацетамол, диклофенак, ібупрофен або ін.), що добре тамують біль, жар, озноб;
- заспокійливі.

## **Аптечка першої допомоги автомобіліста First Aid Kit містить:**

- джгут чи турнікет;
- бинт марлевий нестерильний 5 м x 5 см — 3 шт;
- бинт марлевий стерильний 5 м x 10 см — 3 шт;
- лейкопластир катушковий 1 см x 500 см — 1 шт;
- бинт марлевий нестерильний 7 м x 14 см — 1 шт;
- серветка для обробки ран (можуть застосовуватися як компреси на рану) 10 x 10 см — 3 шт;
- серветка для обробки ран (можуть застосовуватися як пов'язки проти опіків) 40 x 60 см №2 — 1 шт;
- хустка 90 x 90 x 127 см — 1 шт;
- термопокривало медичного призначення 160 x 200 см — 1 шт;
- ножиці тупокінцеві — 1 шт.

Як бачимо, склад стандартної аптечки автомобіліста є досить обмежений, а саме фіксуючим джгутом та різноманітним перев'язувальним матеріалом. Відповідно, підсилення аптечки засобами, що допоможуть зупинити кровотечу, обробити рану, допомогти відновити дихання, може значно збільшити шанси на виживання в умовах дорожньо-транспортної пригоди.

Поінформований – значить попереджений, попереджений – значить захищений.  
Зберігайте спокій та будьте здорові!