

## **Як укомплектувати аптечку на випадок надзвичайної ситуації**

Міністерство охорони здоров'я України рекомендує розширити вміст набору для першої допомоги, щоб бути готовим до будь-якої надзвичайної ситуації: природного, техногенного чи воєнного характеру. Нижче публікуємо рекомендований вміст аптечки для 4 осіб та деякі особливості її застосування.

### **Що має бути в аптечці на випадок надзвичайної ситуації:**

- Рукавички нестерильні — 4 пари
- Атрауматичні ножиці для розрізання одягу чи взуття
- Бинт марлевий стерильний та нестерильний різних розмірів — 5 од.
- Бинт еластичний різних розмірів — 2 од.
- Гідрогелева протиопікова пов'язка/бинт (не менше 10x10 см) — 2 од.
- Термоковдра на поліетиленовій основі
- Термометр (не ртутний та у захисному футлярі)
- Пакет перев'язувальний індивідуальний стерильний з еластичним компресійним компонентом першої допомоги із захисною вологостійкою оболонкою (типу «Ізраїльський бандаж») — 2 од.
- Плівка (клапан) для проведення штучної вентиляції легень — 2 од.
- Гіпотермічний пакет
- Пов'язка (щиток) на око
- Пластир бактерицидний різних розмірів — 25 од.
- Лейкопластир на нетканій основі (довжиною 3-5 м, шириною 3-5 см)
- Серветки стерильні марлеві — 10 од.
- Косинка медична перев'язувальна для іммобілізації кінцівок — 2 од.
- Гормональна мазь
- Антисептик (1 на водній основі, 1 спиртовий)
- Знеболювальний/жарознижувальний засіб (1 упаковка)
- Ентеросорбент
- Таблетки для знезараження води (1 упаковка)
- Скотч армований
- Маркер для нанесення інформації водостійкий

### **Що важливо знати під час складання та використання аптечки**

1. Рукавички обирайте нітрилові або вінілові, не припудрені, свого розміру.
2. Гормональна мазь потрібна у разі укусів комах чи контактів з отруйними рослинами, що супроводжуються свербіжем.

3. Для обробки ран використовуйте антисептики з вмістом хлоргексидину біглюконату, водного розчину повідон-йоду, октенідину дигідрохлориду. Не використовуйте спиртові розчини йоду чи брильянтового зеленого, перекис водню.
4. Для дезінфекції рук використовуйте спиртові антисептики.
5. Для зниження температури тіла та зняття больового синдрому використовуйте ібупрофен/парацетамол відповідно до інструкції або рекомендацій лікаря.
6. Для дітей передбачте наявність знеболювальних/жарознижувальних у суспензії/супозиторіях.
7. Ентеросорбенти (активоване вугілля, кремнію діоксид) використовуйте у разі харчових отруєнь, діареї.
8. Таблетки для знезараження води потрібні для дезінфекції індивідуальних запасів води з неперевіраних джерел. Варто використовувати препарати з активною речовиною – дихлорізоціанурат натрію.
9. Покладіть до аптечки запас ліків, які приймаєте на постійній основі (відповідно до власних потреб та за рекомендацією лікаря, який вас лікує).
10. Для людей із артеріальною гіпертензією та/або цукровим діабетом рекомендовано взяти до аптечки тонометр та глюкометр із запасом тест-смужок та елементів живлення за необхідності.

Також МОЗ публікує рекомендації, що можуть додатково взяти до аптечки люди з відповідними вміннями та навичками.

- Засіб для зупинки кровотечі хімічний (бинт кровоспинний тампонувальний з гемостатичним засобом)
- Оклюзійну торакальну пов'язку (наліпку) на гелевій основі з клапаном (або без клапана)
- Засіб для зупинки кровотечі механічний типу «САТ»
- Шину іммобілізаційну гнучку завширшки 10-11 см, завдовжки від 90 см
- Назофарингеальний повітровід з лубрикантом
- Голку декомпресійну

У будь-якій надзвичайній ситуації варто зберігати спокій. Запорака вашого спокою — готовність до непередбачуваних подій. Укомплектована аптечка та вміння нею користуватися — одна із ланок такої готовності.