

Apteczka pierwszej pomocy

Zastosowanie i skład

Spis treści:

- Czym jest apteczka pierwszej pomocy ???
- Do czego służy jej wyposażenie?
- Oznakowanie apteczki pierwszej pomocy...
- Apteczka domowa
- Skład apteczki domowej
- Apteczka samochodowa
- Skład apteczki samochodowej
- Czego nie powinna zawierać apteczka samochodowa?
- Apteczka turystyczna
- Skład tejże apteczki

Czym jest apteczka pierwszej pomocy ???

Apteczka pierwszej pomocy jest zestawem leków , środków opatrunkowych, a także niektórych przyborów i narzędzi lekarskich, umieszczona w odpowiednim miejscu.

Do czego służy jej wyposażenie?

Jej wyposażenie służy **tylko i wyłącznie** do udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Oznakowanie apteczki pierwszej pomocy...



...prawidłowe i zgodne z
polskimi normami.
Naklejka została
opracowana na podstawie
produkcji firmy
"Poniedziałek s.c." z
Krakowa produkującej
piktogramy itp. Wielkość
naklejki 120x120mm.

APTECZKA DOMOWA

Jej lokalizacja powinna być taka, aby małe dzieci nie miały dostępu do leków i niebezpiecznych przedmiotów w niej zawartych. Należy co pewien czas sprawdzać daty ważności posiadanych leków, gdyż w razie potrzeby może się okazać, że nie ma pod ręką niezbędnych środków. Powinny się tu znajdować również leki, które zażywa się z zalecenia lekarza na poważną chorobę (np. insulina dla cukrzyków).



Poniżej znajduje się wykaz podstawowych materiałów jakie może zawierać domowa apteczka pierwszej pomocy:

- **AGRAFKI**- Dobrze jest mieć pod ręką zawsze kilka agrafek, różnych rozmiarów. Bywa, że jedna się złamie, druga wyleci z ręki, więc najlepiej być na to przygotowanym, gdyż agrafki są bardzo uniwersalne i można je wykorzystać w wielu przypadkach (np.zapięcie chusty trójkątnej, bandaża itp.).



- **BANDAŻE**- Są to opaski z gazy, bawełny, wełny, gumy lub innego materiału. Bandażuje się nimi części ciała w celu przymocowania opatrunku i przytrzymania kompresu, unieruchomienia stawu lub kończyny, wzmocnienia i unieruchomienia powłok po zabiegach operacyjnych. Bandaż elastyczny, wykonany jest z rozciągliwego materiału, przez co uciska owinięte miejsce - doskonale nadaje się do krwawiących ran.



- **CHUSTA TRÓJKĄTNA-** Ma wielorakie zastosowanie przy udzielaniu pierwszej pomocy. Można z niej wykonać opatrunek głowy, temblak lub, po odpowiednim złożeniu, opatrunek ósemkowy. Chusta może być wykonana z muślinu, lnu, lub innego nierozciągliwego materiału. Można ją zrobić samemu, domowym sposobem, przecinając na skos kawałek kwadratowego materiału o boku równym metr.



- **CODOFIX**- Jest to elastyczna siatka opatrunkowa, w formie "opaski". Doskonale przylega do ciała i podtrzymuje opatrunki gazowe. Jest uniwersalna z racji swej rozciągliwości oraz odcięcia dowolnej długości ze szpuli. W ratownictwie bardzo często zastępuje opaski podtrzymujące i bandaże. Dostępna w 6 rozmiarach.



- **KOMPRESY
GAZOWE
(JAŁOWE)-**

Wykonane z gazy 100% bawełnianej hydrofilowej, bielonej bezchlorowo. Są sterylne, co pozwala na bezpośrednie zastosowanie na rany. Gazy dostępne są w różnych rozmiarach (np.: 5x5, 7x7, 9x9, 50x50, 100x100 cm).



- **LATARKA-**

Latarka długopisowa jest uniwersalnym, niewielkim i poręcznym narzędziem pracy. Przydaje się np. przy ocenie reakcji źrenicowych, badaniu jamy ustnej i gardła, rozpoznaniu zawartości apteczki w ciemności itp...





- **NOŻYCZKI**- Nożyczki apteczkowe, powinny być używane tylko i wyłącznie do tego celu. Gwarantuje to w minimalnym stopniu bezpieczeństwo przed zakażeniem. Jeśli ubrudzone zostały krwią, wydzielinami itp. należy je odkazić środkami chemicznymi. Nożyczki powinny też być odpowiednio ostre, by w razie potrzeby szybko i pewnie cięły.

- **OPASKI OPATRUNKOWE DZIANE**- Tzw. "opaski podtrzymujące". Wykonane są z siateczkowatego, nierozciągliwego materiału. Nie można ich stosować bezpośrednio na rany. Służą jedynie do szybkiego przymocowania jałowego opatrunku. Dostępne są opaski o różnych szerokościach (np.: 5cm, 10cm, 12cm) i przeważnie jednej długości: 4 metry.



- **PENSETA**- Niezwykle przydatne narzędzie, wyręczające nasze "niezgrabne" palce w takich czynnościach jak np.: usuwanie drzazgi, niewielkich ciał obcych itp. Penseta powinna być bardzo wąska i ostro zakończona. Należy pamiętać o higienie i stosowaniu narzędzia tylko w celach medycznych.



- **PLASTRY**- Najczęściej używaną formą plastra jest płatek tkaniny, w której po wewnętrznej (klejącej) stronie znajduje się centralnie umiejscowiony kawałek jałowej gazy. Ten rodzaj stosuje się przy małych skaleczeniach. Drugi rodzaj plastra to, tzw.przylepiec. Posiada on tylko stronę klejącą (bez gazy) i nawinięty jest na szpuli. Stosuje się go przeważnie do mocowania większych opatrunków.



- **REKAWICZKI**

LATEKSOWE- Są podstawowym środkiem zabezpieczającym nas przed szkodliwymi lub zakażonymi substancjami. Nie są sterylne (pakowane w pudełkach).

Należy uważać, by przy udzielaniu pomocy żadna rękawiczka nie pękła (co czasem się zdarza).

Zdejmować je należy tak, aby nie dotknąć skóry.



- **SZPATUŁKI-**

Wykonane z metalu,
tworzywa
ceramicznego,
sztucznego lub drzewa
brzozowego. W
szpitalu służą m.in. do
manipulacji
proszkami. Używa się
ich również do
badania jamy ustnej i
gardła,
unieruchamiania palca
u ręki itp...



- **WATA**- Ma dobre własności chłonne i jest używana jako materiał opatrunkowy. Nie wolno jednak używać waty przy większych ranach! Po zakrzepnięciu, cienkie włókienka zastygają w ciele i przy usuwaniu na nowo rozrywa się tkankę. Watę można stosować tylko w wypadku ukłuć, przemywania skóry itp.



- **TERMOMETR-** W medycynie stosowany jest najczęściej termometr rtęciowy, tzw. lekarski, który zachowuje wskazanie uzyskane w czasie mierzenia temperatury ciała człowieka.



- **ZESTAW DO PŁUKANIA OKA**- Aparat można stosować do płukania wodą oraz roztworami wodnymi soli fizjologicznej i leków ocznych. Wodę stosować każdorazowo świeżo przygotowaną, a płyny oczne wg. wskazań lekarza. Jednak niezależnie od doraźnego przepłukania, uszkodzony winien poddać się kontroli lekarskiej.





- **Płyn do odkażania rąk**- np. Skinman Soft. Aktywny w stosunku do bakterii (włącznie z prątkami gruźlicy), grzybów i wirusów szybkie działanie (30 sek. - odkażenie higieniczne).

Inne:

- **aspiryna, ibuprofen itp.**
- **jodyna** - to roztwór jodu z dodatkiem jodku potasu w alkoholu etylowym (spirytusie). Służy do dezynfekcji skóry
- **krople do oczu** np. Visine
- **krople do nosa** np. Betadrin
- **krople żołądkowe** – na zaburzenia trawienia, stany skurczowe i bóle żołądka, brak łaknienia, niestrawność
- **krople nasicowe**- na zaburzenia czynnościowe serca na tle nerwicowym, osłabienie mięśnia sercowego
- **lek na kaszel / przeziębienie/ grypę** – np. Febrisan

- **lek przeciwhistaminowy** – na alergiczny sezonowy nieżyt nosa, alergiczne zapalenie spojówek, przewlekła pokrzywka i inne choroby alergiczne np. Astemisan, Fenistil, Zyrtec
- **lek przeciwbiegunkowy** np. Stoperan
- **Rivanol**, wskazaniami do stosowania płynu Rivanol są zakażenia ropne skóry, błon śluzowych i ran (także trudno gojące się), zakażenia jamy ustnej, otarcia naskórka, oparzenia, owrzodzenia.
- **spirytus salicylowy**- Stosowany do odkażania, chociaż jego wpływ np. na ludzką skórę może być drażniący i zaleca się do dezynfekcji ran stosować raczej roztwory czystego etanolu.
- **środek antyseptyczny**- niszczący drobnoustroje, zapobiegający zakażeniom

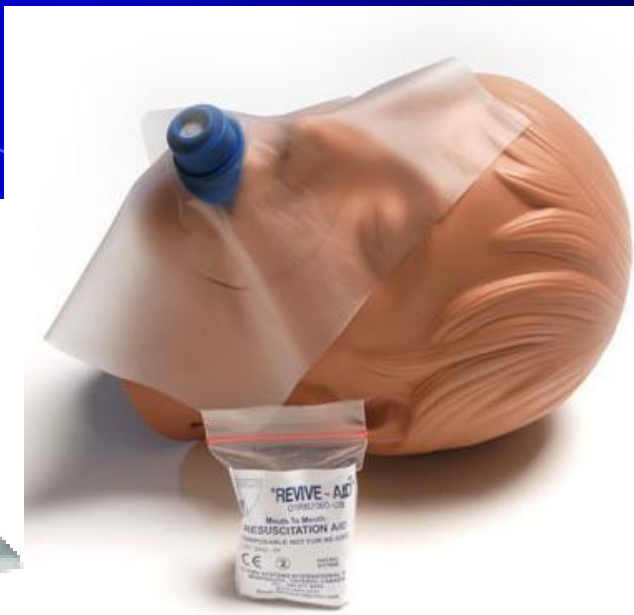
- **środek przeczyszczający** np. Parafina ciekła
- **woda utleniona** - 3% wodny roztwór nadtlenku wodoru, używany m.in. do dezynfekcji. Szczególnie silnie niszcząco działa na bakterie beztlenowe (anaeroby).

Apteczka samochodowa



Według opinii wykwalifikowanych ratowników apteczka samochodowa powinna zawierać:

- **jednorazowe lateksowe rękawiczki**
- **plócienna trójkątna chusta**
- **elastyczne opaski uciskowe i materiały opatrunkowe:** waciki, bandaże; należy pamiętać o datach ważności sterylnych opatrunków
- **specjalny nóż uniemożliwiający skaleczenie** – może się przydać do obcięcia pasów bezpieczeństwa lub odzieży uszkodzonych



- **Maseczka lub rurka zabezpieczająca podczas wykonywania sztucznego oddychania metodą usta-usta.**

- **FOLIA
TERMOIZOLACYJNA-**

Tzw. "Folia NRC", "Folia życia" lub "Koc ratunkowy".

Jest niezbędna przy wypadkach drogowych, narciarskich itp. Chroni przed groźną dla życia utratą ciepła, przed niekorzystnym wpływem warunków atmosferycznych i sygnalizuje, że osoba nią przykryta potrzebuje pomocy. Koc należy rozłożyć na całą szerokość i dokładnie owinać poszkodowanego, pozostawiając odkrytą tylko twarz.



Czego nie powinna zawierać apteczka samochodowa?

- Wata i lignina
- Nożyczki, agrafki czy inne ostre przedmioty
- Płyny dezynfekcyjne (np. Woda utleniona, jodyna, gencjana, Rivanol)
- Krople żołądkowe, nasercowe i podobne
- Tabletki

Apteczka turystyczna (podręczna)

Ważną rzeczą w wyposażeniu każdego turysty i przewodnika jest indywidualna apteczka. Jej zawartość, niestety często bagatelizowana przez turystów może pomóc w wielu sytuacjach, a nawet uratować życie, gdy fachowa medyczna pomoc nie może dotrzeć tak szybko jak w mieście.



- **woda utleniona** (pakowana w saszetki z folii aluminiowej)
- 2 op.
- **chusteczki odkażające** - 2 op.
- **Altac-Emo żel** - 1 op. do likwidowania obrzęków pourazowych, ale tylko, gdy nie doszło do zranienia
- **zasypka** (Limagin, Linomag, Alantan) - 1 op. na otarcia i odparzenia
- **Panthenol aerozol lub Bepanthen Plus krem, Tribiotic maść** - 1 op. przyspiesza gojenie rozmaitych uszkodzeń skóry
- **węgiel, tabletki przeciw niestrawności**, Tanninum Albuminatum - 1 op. do stosowania przy kłopotach z układem trawiennym

- **leki przeciwbólowe** - po jednym do wyboru z dwu różnych grup - 2 op. :
 - ✘ pyralgin i podobne: pabialgina, gardan, veramid,
 - ✘ paracetamol: apap, panadol, codipar,; także w mieszankach z innymi składnikami: saridon, thomapyrin, coldrex
 - ✘ ibuprofen: ibuprom, advil, nurofen
 - ✘ inne: aspiryna, naproxen
- **leki przeciwuczuleniowe** - 1 op. do wyboru: Clarinase, Zyrtec, Disophrol
- **leki pobudzające** - 1 op. w wypadku omdleń, zasłabnięć spowodowanych np. przemęczeniem, zatruciem pokarmowym, niedotlenieniem do wyboru tabl. do ssania: kofex, glukof, glucardiamid

- **bandaż elastyczny** (szer. 10-12 cm) albo **opaski na stawy skokowy i kolanowy** - 1 szt. do usztywniania stawów po skręceniach lub mięśni po nadmiernym wysiłku
- folia ratownicza NRC - 1
- **nożyczki** (chyba że są w scyzoryku) - 1 szt. do przecinania odzieży, plastrów, gazy, bandaży
- **rękawiczki lateksowe** - 1 szt.
- **penseta** - 1 szt.
- **agrafki** różnych rozmiarów
- **leki nasercowe uspokajające** - 1 op. przy nadmiernym biciu serca, duszności, pobudzeniu nerwowym, a także chorobie lokomocyjnej.

Koniec