**Складаємо аптечку на випадок екстремальної ситуації**

«Екстремальна» аптечка не набагато відрізняється від звичайної, але **аптечка на випадок форс-мажору не залишає власнику права на помилку**. В першу чергу в таку аптечку потрібно покласти все  те, що людина застосовує у «звичайному житті» при:

* дрібних побутових травмах, у тому числі    порізах (стерильні бинти і серветки, вата, перекис водню, спирт, йод, пластир);
* алергії (лоратадин чи кларитин);
* отруєнні (лоперамід, но-шпа, дротаверин);
* застуді (парацетамол, ібупрофен);
* травмах очей (сульфацил натрію, альбуцид).

Дуже важлива складова аптечки – індивідуальні медикаменти для кожного члена сім’ї. Кожен знає свої хвороби і, відповідно, бере для них ліки. Покладіть в тривожний рюкзачок запасну пару окулярів, якщо ви їх носите.

Важливе правило при складанні аптечки: беріть тільки ті медикаменти та прилади, якими ви зможете скористатися. Не потрібно купувати ліки в ампулах, хоч вони і більш ефективні, якщо ви не вмієте робити уколи, ставити крапельниці.

На випадок екстремальної ситуації неодмінно мають бути ліки від вогнепальних поранень – антибіотики, знеболююче та кровоспинне. З вогнепальним пораненням потрібно їхати до лікаря. Якщо такої можливості немає – то людина, в основному, помирає за двох причин: від пошкоджень внутрішніх органів – легень і кишок, або через сильну кровотечу. Ось з останнім можна боротися самостійно. Традиційний метод зупинки крові – тиснуча пов’язка, все необхідне для якої має бути в базовій аптечці. Але якщо при пораненні зачеплені великі судини, то зупинити кров дуже складно, і тоді вам знадобитися спеціальний кровоспинний порошок – Гемостоп або західні препарати Quick Clot і Celox. Засоби для зупинки крові, мабуть, найважливіші для людини з вогнепальним пораненням, тому що до 60% постраждалих помирають протягом години саме від крововтрати.

На другому місці з важливості при пораненні – знеболююче, оскільки людині дуже складно перенести больовий шок. Звичайних знеболюючих – таких як парацетамол, панадол, ефералган – при вогнепальному пораненні може бути недостатньо. Застосовується солпадеїн або дексалгін. Неохідні декілька упаковок на одну людину. Бажано – дексалгін в ампулах на випадок серйозного поранення (5 ампул та шприці).

Антибіотики актуальні при будь-якій хворобі, коли підвищується температура одночасно з виділенням гною, блювотою, проносом, набряком і т.д. При вогнепальному пораненні, травмі з відкритою раною, антибіотики приймаються у кожному випадку, коли немає можливості швидко доїхати до лікаря. Є два антибіотики на всі випадки життя – це амоксиклав або його аналоги і ципрофлоксацин (є в таблетках і в уколах). Якщо вмієте робити уколи – беріть в ампулах, якщо ні – в таблетках, вони досить ефективні. Якщо людина опинилася в екстремальній ситуації, поранена, то можна приймати два антибіотики одночасно або почати з амоксиклаву і якщо протягом двох діб температура не знизиться – підключити ципрофлоксацин. Є ще одне максимально спрощене правило вживання цих ліків: груди і вище – амоксиклав, живіт і нижче – ципрофлоксацин (проти мікробів, що викликають кишкові розлади).

Отруєння – одна з найбільш гострих проблем при надзвичайних ситуаціях через антисанітарію. Тому в аптечку треба покласти дезінфікуючі серветки, гелі, спирт (або горілку) і т.п.

Не завадять в аптечці ентеросорбент (вугілля активоване в таблетках по 0,25, № 10 або інший аналог), засоби для очищення та знезараження води  (спеціальна трубка-фільтр – Aquamira Frontier Emergency,  або таблетки Акватабс).

До аптечки обов’язково слід додати: нетравматичні компактні ножиці, медичні вироби для зупинки кровотеч: еластичний бандаж, кровоспинний бинт, стискаюча пов’язка, рулонні пластирі на тканинній основі, скотч для фіксації, джгут (краще CAT — Combat Application Tourniquet), який можна накласти однією рукою за 10–30 с. аерозоль протиопіковий.

Додайте папір для поміток та ручку (олівець).