

# Домашняя аптечка неотложной помощи

Полное руководство по комплектации, хранению и использованию домашней аптечки для взрослых и опекунов

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



# Требования к аптечке и её хранению

Аптечка неотложной помощи должна быть **переносной** и иметь изолированные отделы для разных категорий содержимого: инструментов, бинтов, флаконов, таблеток, мазей и кремов.

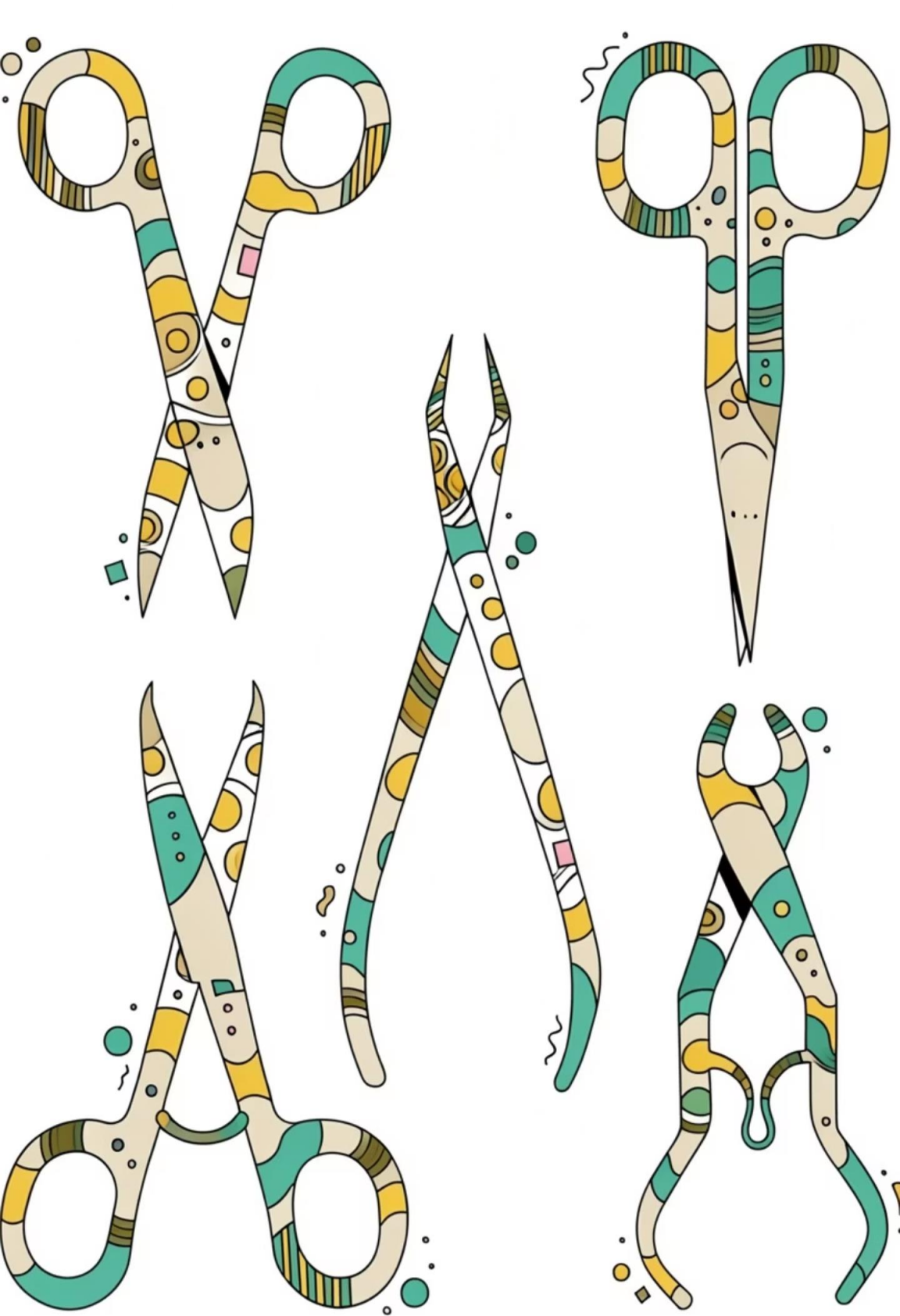
## Место хранения

- Постоянное, известное всем взрослым
- Легкодоступное для взрослых
- Недоступное для детей
- Защищённое от тепла, света и влаги

## Регулярная ревизия

Проводите проверку содержимого аптечки **не реже одного раза в год**, а лучше – каждые полгода. При ревизии:

- Пополняйте израсходованные запасы
- Проверяйте сроки годности
- Оценивайте целостность упаковки



# Инструменты и вспомогательные материалы

Качественные инструменты — основа эффективной первой помощи. Все металлические изделия должны быть из нержавеющей стали.



## Ножницы

Медицинские, из нержавеющей стали с **закруглёнными концами**. Применяются для обрезания бинтов, пластыря, а также срезания одежды при травмах и ожогах.



## Пинцет анатомический

Металлический, с ребристой поверхностью без выпуклостей и зубцов. Используется для удаления заноз, инородных тел из ран, рыбьих костей и клещей.



## Зажим кровоостанавливающий

Выполняет те же функции, что и пинцет, но в ряде ситуаций удобнее в применении. Продаётся в аптеках и магазинах медицинской техники.



## Английские булавки

Используются для фиксации краёв перевязочного материала. Желательно иметь несколько булавок разных размеров.



# Шприцы, перчатки и жгут

## Шприцы и иглы

Только одноразовые в стерильной упаковке. Рекомендуется иметь 3–5 шприцев ёмкостью 2, 5, 10 и 20 мл:

- 2 и 5 мл с иглами – для внутримышечных инъекций
- 5 и 10 мл без игл – для дозирования жидких лекарств
- 10 и 20 мл без игл – для промывания ран, глаз и поения детей при регидратации

## Перчатки и жгут

Перчатки одноразовые латексные – защита от инфекций. Минимум два комплекта разных размеров в стерильной упаковке.

Жгут Эсмарха – резиновая лента до 1,5 м со специальной застёжкой. Применяется для временной остановки кровотечения из крупных сосудов конечностей. Обязателен в аптечке первой помощи.

# Хладоэлементы и вспомогательные средства

## Хладоэлемент (для хранения в морозильнике)

Пластиковый контейнер с жидкостью или гелем. Постоянно хранится в морозильнике, при выезде – в сумке-холодильнике. Используется как источник холода при неотложной помощи.

## Жидкое мыло

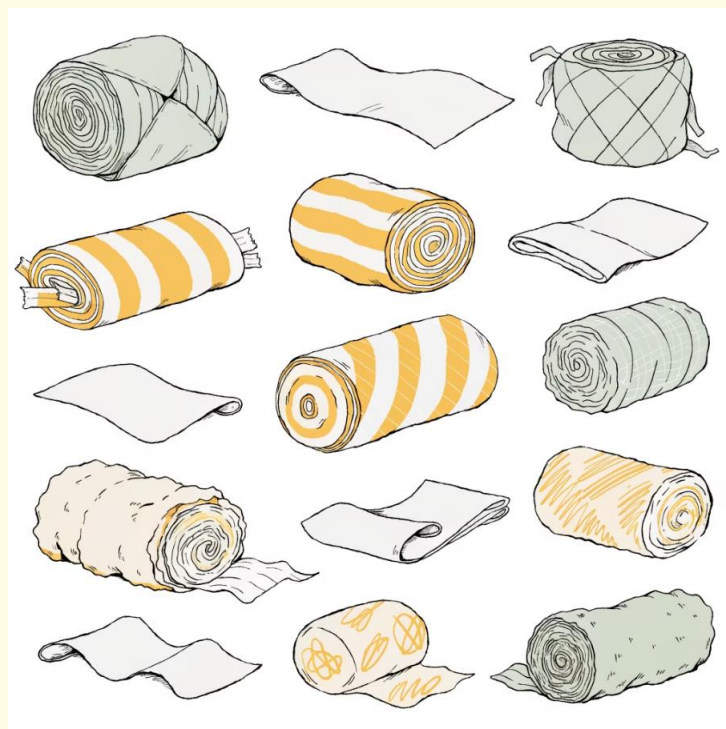
Оптимальное средство для очистки и дезинфекции раны. Не обязательно хранить непосредственно в коробке аптечки.

## Охлаждающий пакет (химический)

Содержит химические вещества, которые при соединении с водой поглощают тепло. Идеален вдали от холодильника. Торговые названия:

- «Апполо» (водно-солевой)
- «Туткакнут» (гипотермический)
- «Снежок», «Бинох», «Мирал», «Дэ»





## Перевязочные материалы

Перевязочные материалы — основа оказания первой помощи при травмах, ожогах и ранениях. Аптечка должна быть укомплектована полным набором.

### Индивидуальный перевязочный пакет

Включает бинт 7 м × 10 см, две ватно-марлевые подушечки (17,5 × 32 см), английскую булавку и двойную оболочку. Наружная прорезиненная оболочка — для герметизации ран грудной клетки.

### Эластичный бинт

Средней растяжимости, с застёжками, шириной 7–10 см, длиной 1,5 м. Для давящих повязок, иммобилизации при растяжениях. Может использоваться как жгут.

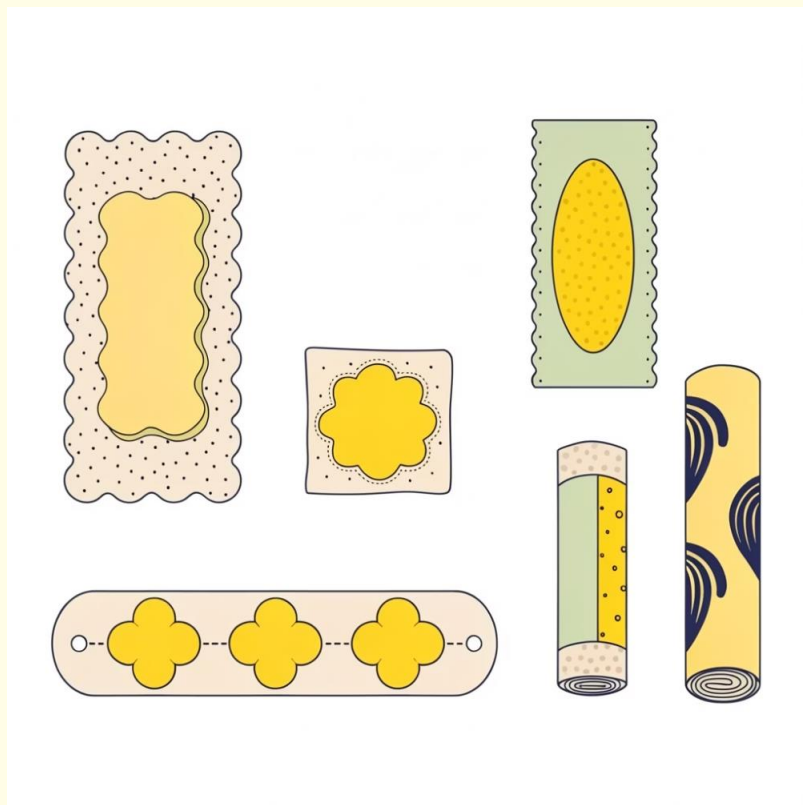
### Марлевые бинты

Стерильные и нестерильные, нескольких размеров: 5 м × 5 см, 5 м × 10 см, 7 м × 14 см. Применяются для повязок, остановки кровотечения, иммобилизации при травмах.

### Сетчатые трубчатые бинты

Эластичный рукав для фиксации повязок. Рекомендуется иметь три бинта: №1, №2, №3 для разных частей тела.

# Пластыри, салфетки и косынка



## Марлевые стерильные салфетки

1–2 упаковки (по 10–20 шт.) из двухслойной марли размером 14 × 16 см. Применяются при наложении повязок.

## Влажные антибактериальные салфетки

Используются для очистки краёв раны и гигиенической обработки рук. Необходимо иметь 1–2 упаковки.

## Бактерицидный пластырь

Клейкая лента с марлевой подушечкой, пропитанной антисептиком. Желательно иметь комплект пластырей разных размеров.

## Рулонный пластырь

Для фиксации перевязочных материалов и наложения герметизирующей повязки при открытой травме грудной клетки.

## Медицинская перевязочная косынка

Прямоугольный треугольник, катеты 50 см. Применяется для иммобилизации конечностей, фиксации повязок, покрытия ожогов, в качестве давящей повязки или жгута-закрутки.



# Антисептики и средства обработки ран

Правильная антисептическая обработка раны – ключевой шаг для профилактики инфицирования.

## Раствор йода 5%

Спиртовой раствор в флаконах из оранжевого стекла или в виде фломастеров. Применяется для:

- Обработки краёв раны
- Дезинфекции инструментов
- Обработки мелких ран и ссадин

## Дезинфицирующий раствор для ран

Один из следующих препаратов на выбор: мирамистин, хлоргексидин, октенисепт, декасан, бактосин, горостен, дезмистин, унисепт.

## Антибактериальная мазь

Для профилактики бактериального инфицирования при ожогах и укусах. Варианты: Левомеколь, Банеоцин, Бактробан, Левосин, Фузидерм, синтомициновая или гентамициновая мазь.

# Средства при ожогах и для регидратации



## Аэрозоли при ожогах

Лечебные аэрозоли с защитным и обезболивающим эффектом. Применяются при термических и химических ожогах. Варианты: Пантенол, Ливиан, Ампровизоль, Винизоль, Гипозоль, Диоксизоль, Наксол, Цимезоль.



## Средства для пероральной регидратации

Применяются при рвоте, диарее и обезвоживании. Варианты: Регидрон, Гастролит, Гидровит, Глюкосолан, Хумана Электролит, Цитраглюкосолан. При отсутствии – домашний раствор: 1 л кипячёной воды + 2 ст. л. сахара + 1 ч. л. соли + 1 ч. л. соды.



## Активированный уголь

Предпочтительнее в виде гранул, паст или порошков для приготовления суспензии. Коммерческие названия: Карбактин, Карбомикс, Микросорб-П, Карболонг, Ультра-адсорб.

# Жаропонижающие и обезболивающие средства

В педиатрической практике применяются два основных препарата – парацетамол и ибупрофен. Рекомендуется иметь оба в разных лекарственных формах.

## Парацетамол

Обязательно в виде ректальных свечей. Коммерческие названия: Панадол, Эффералган, Калпол, ЦефеконД, Дафалган, Стримол, Тайленол и другие.

## Ибупрофен

Обязательно в виде сиропа, капель или раствора. Коммерческие названия: Нурофен, Адвил, Ибуфен, Бруфен, Долгит, Мотрин, Фаспик и другие.

- ☐ Наличие обоих препаратов в разных формах позволяет чередовать их применение и подбирать наиболее удобный способ введения в зависимости от возраста ребёнка и ситуации.

# Противоаллергические средства

## Местные средства (гидрокортизоновая мазь 1%)

Применяется при местных аллергических реакциях, поражении ядовитыми растениями, укусах членистоногих, ожогах медузами.

Торговые названия: Локоид, Латикорт, Монокорт, Гидрокорт, Хайтон, Акортин.

## Системные антигистаминные средства

Рекомендуются лоратадин в сиропе или цетиризин в каплях.

Лоратадин (Кларитин, Лорано, Лорид): дети 1–2 лет – 2,5 мг/сут; 2–12 лет – 5 мг/сут; старше 12 лет – 10 мг/сут.

Цетиризин (Зиртек, Зодак, Цетрин): дети 1–2 лет – 2,5 мг 2 раза/сут; 2–6 лет – 5 мг/сут; старше 6 лет – 10 мг/сут.



# Сосудосуживающие капли и глазные антисептики

## Сосудосуживающие капли в нос

Рекомендуется ксилометазолин 0,05% – средней продолжительности действия. Применяется при инородном теле в носу, аллергических реакциях, укусах, болях в ухе, затруднённом дыхании.

**Дозировки:** до 2 лет – 1–2 капли 1–2 раза/сут; 2–6 лет – 2 капли 2–3 раза/сут; старше 6 лет – 4–6 капель до 4 раз/сут.

Торговые названия: Отривин, Галазолин, Риностоп, Ксимелин, Олинт, Длянос.

## Антисептические капли для глаз

Применяются для профилактики бактериального инфицирования при травме глаза, термических и химических ожогах, попадании инородного тела.

Варианты: Тобрекс, Флоксал, Окомистин, Левомецетин глазные капли, Нормакс, Витабакт, Офтаквикс, Ципролет, Ципромед.

# Итоговый чеклист: аптечка готова к работе

## ✓ Инструменты

- Ножницы медицинские
- Пинцет анатомический
- Зажим кровоостанавливающий
- Английские булавки (разных размеров)
- Шприцы одноразовые (2, 5, 10, 20 мл)
- Перчатки латексные (2 комплекта)
- Жгут Эсмарха
- Холодоэлемент / охлаждающий пакет

## ✓ перевязочные материалы

- Индивидуальный перевязочный пакет
- Бинты марлевые (стерильные, 3 размера)
- Бинт эластичный с застёжкой
- Сетчатые трубчатые бинты №1, 2, 3
- Марлевые и антибактериальные салфетки
- Бактерицидный и рулонный пластырь
- Косынка медицинская перевязочная

## ✓ Лекарственные средства

- Раствор йода 5% и антисептик для ран
- Антибактериальная мазь
- Аэрозоль при ожогах (Пантенол и др.)
- Средство для регидратации (Регидрон)
- Активированный уголь
- Парацетамол (свечи) + Ибупрофен (сироп)
- Гидрокортизоновая мазь 1%
- Антигистаминное (лоратадин/цетиризин)
- Ксилометазолин 0,05% (капли в нос)
- Антисептические капли для глаз

📄 Регулярно проверяйте сроки годности и целостность упаковок. Проводите ревизию аптечки не реже одного раза в полгода.