

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ



Универсальная аптечка

Собираясь на отдых, мы всегда думаем о том, как лучше его провести. А лучше – значит – безопаснее. Поэтому, покидая стены дома, необходимо иметь с собой минимальный набор медицинских препаратов и материалов, словом – универсальную аптечку, для того, чтобы в любой момент оказать помощь нуждающемуся в ней. В различных ситуациях вам могут понадобиться:

- Йод, спирт или любой крепкий алкоголь, а так же парфюмерные изделия на спиртовой основе для дезинфекции рук, кожи вокруг ран; так же, алкоголь принимают внутрь 30-50 мл для борьбы с шоковым состоянием или его профилактики.
- Бинты и лейкопластырь для наложения повязок на раны.
- Кровоостанавливающий жгут чаще всего можно заменить самодельной закруткой – тряпичной петлей, закрученной при помощи палки.
- При необходимости использования грелки, можно применить обыкновенную пластиковую бутылку или целлофановый пакет, наполненный теплой или холодной водой (снегом). При ушибах, ожогах, внутренних кровотечениях, укусах насекомых, аллергической реакции нужен холод. Тепло необходимо при переохлаждении и утоплении.
- Так часто необходимую при переломах и вывихах иммобилизационную шину заменяют обычные ровные ветки, палки, и т.д.
- Стерильные салфетки – для прикрытия любой пораженной поверхности.

Кроме универсальных материалов в аптечке должен быть минимальный набор медицинских препаратов, таких как:

- Валидол – прекрасное средство при психических перегрузках, болях в области сердца. Употребляют 1 таблетку (капсулу) или 4-5 капель на кусочке сахара под язык до полного рассасывания.
- Димедрол, супрастин, тавегил, диазолин – антиаллергические препараты. В сочетании с обезболивающими препаратами служит для усиления их эффекта. Принимая такие препараты не стоит управлять транспортным средством!
- Санорин, нафтизин, галазолин – капли, используемые при насморке, а так же при аллергических реакциях – в нос и в ранку от укуса.