



INGEDIEND DOOR

DamaPL

ON

26-04-2014



Keine Stimmen

Apteczka



Co powinna zawierać apteczka?

W zależności od tego gdzie będziemy i co będziemy robić, mogą nam się przydać różne rzeczy. Oto kilka przykładów wyposażenia apteczki na różne okoliczności:

Wyposażenie podstawowe

Te rzeczy powinny się znaleźć w każdej apteczce:

- plastry opatrunkowe
- gaza opatrunkowa
- bandaże dziane
- bandaże elastyczne
- chusta trójkątna
- koc termiczny (folia NRC)

Na wypad do lasu

Na tę okazję oprócz zestawu podstawowego najlepiej mieć ze sobą:

- coś do usuwania kleszczy: może to być pęseta, lub przyrząd do usuwania kleszczy - w aptekach dostępne są dwa rodzaje: z pętelką, którą zakłada się na kleszcza i delikatnie wrywa, lub zasysające, podobne do strzykawki.
- większą ilość bandażu elastycznych, bo nierówne podłoże sprzyja skręcaniu kostek
- woda do przemywania brudnych ran

Ognisko

W tym przypadku oczywiście należy być przygotowanym na różne oparzenia, więc powinniśmy mieć ze sobą:

- chłodną wodę do polewania oparzenia
- jałową gazę (przed użyciem moczymy ją w chłodnej wodzie)
- opatrunki hydrożelowe różnej wielkości

Oczywiście mogą zdarzyć się również skaleczenia (np. przy ostrzeniu patyków), dlatego warto mieć też większą ilość plastrów i opatrunków, oraz pęseta lub sterylne igła do wyciągania drzazg.

Na plażę

Cała apteczka powinna znajdować się w wodoszczelnym worku, żeby przez przypadek zawartość się nie zamoczyła.

Nad wodą należy też pamiętać o jakimś preparacie na oparzenia słoneczne, dlatego należy mieć:

- krem z filtrem (gdyby ktoś nie miał swojego)
- preparat na poparzenia słoneczne np. panthenol

Apteczka samochodowa

Wyposażenie zgodne z niemiecką normą DIN 13164, czyli takie jakie jest głównie stosowane w Uni Europejskiej:

- 1 opakowanie plastrów 10x6 cm (8 szt.)
- 1 plaster 500x2,5 cm
- 2 opaski elastyczne 6 cm
- 3 opaski elastyczne 8 cm
- 2 chusty opatrunkowe 40x60 cm
- 1 chusta opatrunkowa 60x80 cm
- 3 kompresy 10x10 cm
- 1 opatrunek indywidualny G
- 3 opatrunki indywidualne M
- 2 chusty trójkątne
- 1 nożyczki 14,5 cm
- 4 rękawiczek lateksowych
- 1 koc ratunkowy 160x210 cm
- 1 instrukcja udzielania pierwszej pomocy

Apteczka w wersji deluxe

Czyli taka, która przyda się np. na obozie z dziećmi.

Ilości poszczególnych elementów należy oczywiście dostosować do ilości osób, które mogą potrzebować z niej skorzystać.

- plastry opatrunkowe różnych rozmiarów
- plaster bez opatrunku
- opatrunek w sprayu
- gazy opatrunkowe różnych rozmiarów

- opatrunki nieprzywierające (na duże rany)
- opatrunki hydrożelowe na oparzenia
- chusta trójkątna
- rękawiczki jednorazowe
- ustnik do sztucznego oddychania
- woda utleniona
- agrafki
- nożyczki z tępym końcem
- pęseta
- sterylne igły
- koc ratunkowy (folia NRC)
- latarka (najlepiej taka zakładana na głowę)
- kreda, długopis, mazak
- instrukcja udzielania pierwszej pomocy w różnych przypadkach

i wiele innych rzeczy :-)

NIE wkładać do apteczki

- waty (bo jak ktoś użyje ją do opatrzenia rany, to będzie więcej szkody niż pożytku, ponieważ się do niej przyklei i będzie problem z wyczyszczeniem)
- leków wydawanych na receptę
- leków, wody utlenionej, lub innych rzeczy po terminie przydatności

Źródło

- grafika tytułowa: DamaPL

Weitere Informationen

Categorieën

Technika i aktywność na
świeżym powietrzu

Tags

Pierwsza pomoc
Zdrowie
Zdrowie
Apteczka
Wyposażenie

Leeftijd

Brak danych.

Aantal deelnemers

Brak dostępnych danych.

Bijbel

Brakuje tej informacji.

Duur

Brak danych.

Materiaal

Prawie bez wysiłku

Bestanden downloaden

Geen downloads

Kl Generierter Inhalt

Inhoud

Categorieën

Tags

Leeftijd

Aantal deelnemers

Bijbel

Duur

Materiaal