

РЕКОМЕНДОВАНО ИМЕТЬ С СОБОЙ В УКРЫТИИ

ПРОДУКТЫ

Можно приобрести туристический продуктовый набор длительного срока хранения, который содержит необходимый рацион на сутки. Или собрать продуктовый набор самостоятельно.

Продукты должны быть компактными, легкими, калорийными, в легких и крепких упаковках, иметь длительный срок хранения.

Рекомендуется взять сухофрукты (сушеные бананы, инжир, курага), орехи, орехово-фруктовые смеси, шоколад. Они очень калорийны и помогут Вам «продержаться» несколько дней.

Слишком сладкие или соленые продукты вызывают жажду. Возьмите галеты - они легкие и питательные, могут храниться длительное время.

Для маленьких детей необходимо подготовить детское питание, сухое молоко и смеси.

Рекомендуется взять поливитамины из расчета 1 шт. в день на одного.

Обязательно должен быть запас чистой питьевой воды из расчета минимум 0.5 л. на сутки, специальные таблетки для обеззараживания воды. Кипячение – наиболее надежный способ для обеззараживания воды.

СРЕДСТВА АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ:

Клей БФ – используется вместо йода и зеленки, образует на ранах защитную пленку.

Перекись водорода – способствует быстрой свертываемости крови и тормозит развитие инфекций на раневой поверхности.

Калия перманганат (марганцовка) – используется для промывания ран, обработки ожогов, а также в качестве рвотного средства.

Кровоостанавливающий жгут, ножнички, детские лекарства.

ОДЕЖДА

Целесообразно подобрать одежду и на лето, и на зиму. Не стоит забывать о куртке или свитере.

Отдавайте предпочтение вещам, созданным из дышащих, непромокаемых и износоустойчивых тканей. Можно приготовить термобелье.

Подготовьте шапку и перчатки, сменные комплекты белья и носков.

Подберите обувь. Проверьте, комфортно ли вам будет находиться в ней длительное время.

МЕДИКАМЕНТЫ

Аптечка для «тревожного чемоданчика» собирается индивидуально, в зависимости от предписаний врача, особенностей здоровья.

Наиболее часто в чрезвычайных ситуациях применяют следующие препараты:

Против приступов стенокардии и тахикардии, неврозов, бессонницы.

Применяемых при аллергических реакциях.

Противовоспалительные, жаропонижающие и анальгезирующие препараты.

Антибиотики широкого спектра действия.

Препараты, используемые при различных интоксикациях и отравлениях, диарее, дизентерии, аллергических реакциях, например, активированный уголь.

Средства для лечения острой и хронической диареи.

Противомикробные средства для лечения дизентерии, гастроэнтеритов, энтероколитов, колита и других инфекционно-воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Препараты для снятия болевого синдрома при зубной и головной болях, при травмах и ожогах.

Аэрозоли и мази, улучшающие регенерацию тканей при плохо заживающих ранах и язвах.

РЕКОМЕНДОВАНО ИМЕТЬ С СОБОЙ В УКРЫТИИ

ПРОДУКТЫ

Можно приобрести туристический продуктовый набор длительного срока хранения, который содержит необходимый рацион на сутки. Или собрать продуктовый набор самостоятельно.

Продукты должны быть компактными, легкими, калорийными, в легких и крепких упаковках, иметь длительный срок хранения.

Рекомендуется взять сухофрукты (сушеные бананы, инжир, курага), орехи, орехово-фруктовые смеси, шоколад. Они очень калорийны и помогут Вам «продержаться» несколько дней.

Слишком сладкие или соленые продукты вызывают жажду. Возьмите галеты - они легкие и питательные, могут храниться длительное время.

Для маленьких детей необходимо подготовить детское питание, сухое молоко и смеси.

Рекомендуется взять поливитамины из расчета 1 шт. в день на одного.

Обязательно должен быть запас чистой питьевой воды из расчета минимум 0.5 л. на сутки, специальные таблетки для обеззараживания воды. Кипячение – наиболее надежный способ для обеззараживания воды.

СРЕДСТВА АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ:

Клей БФ – используется вместо йода и зеленки, образует на ранах защитную пленку.

Перекись водорода – способствует быстрой свертываемости крови и тормозит развитие инфекций на раневой поверхности.

Калия перманганат (марганцовка) – используется для промывания ран, обработки ожогов, а также в качестве рвотного средства.

Кровоостанавливающий жгут, ножнички, детские лекарства.

ОДЕЖДА

Целесообразно подобрать одежду и на лето, и на зиму. Не стоит забывать о куртке или свитере.

Отдавайте предпочтение вещам, созданным из дышащих, непромокаемых и износоустойчивых тканей. Можно приготовить термобелье.

Подготовьте шапку и перчатки, сменные комплекты белья и носков.

Подберите обувь. Проверьте, комфортно ли вам будет находиться в ней длительное время.

МЕДИКАМЕНТЫ

Аптечка для «тревожного чемоданчика» собирается индивидуально, в зависимости от предписаний врача, особенностей здоровья.

Наиболее часто в чрезвычайных ситуациях применяют следующие препараты:

Против приступов стенокардии и тахикардии, неврозов, бессонницы.

Применяемых при аллергических реакциях.

Противовоспалительные, жаропонижающие и анальгезирующие препараты.

Антибиотики широкого спектра действия.

Препараты, используемые при различных интоксикациях и отравлениях, диарее, дизентерии, аллергических реакциях, например, активированный уголь.

Средства для лечения острой и хронической диареи.

Противомикробные средства для лечения дизентерии, гастроэнтеритов, энтероколитов, колита и других инфекционно-воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Препараты для снятия болевого синдрома при зубной и головной болях, при травмах и ожогах.

Аэрозоли и мази, улучшающие регенерацию тканей при плохо заживающих ранах и язвах.

РЕКОМЕНДОВАНО ИМЕТЬ С СОБОЙ В УКРЫТИИ

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИМЕТЬ «ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»?

«Тревожный чемоданчик» рекомендуется держать дома и на работе, если вы живете:

- а) в районе (зоне) возможных землетрясений;
- б) в районе (зоне) наводнений (половодье);
- в) в районе (зоне) лесных пожаров;
- г) вблизи потенциально-опасных объектов;
- д) где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов.



БАЗОВЫЙ НАБОР ДЛЯ «ТРЕВОЖНОГО ЧЕМОДАНЧИКА»:

- аптечка первой помощи;
- фонарик ручной и налобный и запас батареек к ним;
- радиоприемник с запасом батареек;
- универсальный нож (с набором инструментов);
- запас еды и воды (минимум на 3-е суток);
- смена нижнего белья и носков;
- свисток (потребуется, чтобы звать на помощь);
- охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2-3 шт.);
- ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.);
- одноразовая посуда;
- средства гигиены;
- маленький блокнот и карандаш.

ДОКУМЕНТЫ

- копии: паспорта, военного билета или приписного свидетельства, удостоверения, а также документы, устанавливающих право на собственность и т.д.;
- должны быть записаны на электронный носитель и упакованы в водонепроницаемую упаковку;
- лучше хранить в нагрудных или внутренних карманах.

СРЕДСТВА ПЕРЕВЯЗКИ

- | | |
|---|-------------------------------------|
| Вата медицинская в рулоне 50 г - 1 шт. | Бинт стерильный (7x14 см) - 1-2 шт. |
| Салфетки дезинфицирующие - 10 шт. | Салфетки стерильные - 1 упаковка. |
| Лейкопластырь бактерицидный – уп. (20 шт.) | Лейкопластырь рулонный - 1 катушка. |
| Индивидуальный перевязочный пакет - 1-2 шт. | |

РЕКОМЕНДОВАНО ИМЕТЬ С СОБОЙ В УКРЫТИИ

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИМЕТЬ «ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»?

«Тревожный чемоданчик» рекомендуется держать дома и на работе, если вы живете:

- а) в районе (зоне) возможных землетрясений;
- б) в районе (зоне) наводнений (половодье);
- в) в районе (зоне) лесных пожаров;
- г) вблизи потенциально-опасных объектов;
- д) где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов.



БАЗОВЫЙ НАБОР ДЛЯ «ТРЕВОЖНОГО ЧЕМОДАНЧИКА»:

- аптечка первой помощи;
- фонарик ручной и налобный и запас батареек к ним;
- радиоприемник с запасом батареек;
- универсальный нож (с набором инструментов);
- запас еды и воды (минимум на 3-е суток);
- смена нижнего белья и носков;
- свисток (потребуется, чтобы звать на помощь);
- охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2-3 шт.);
- ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.);
- одноразовая посуда;
- средства гигиены;
- маленький блокнот и карандаш.

ДОКУМЕНТЫ

- копии: паспорта, военного билета или приписного свидетельства, удостоверения, а также документы, устанавливающих право на собственность и т.д.;
- должны быть записаны на электронный носитель и упакованы в водонепроницаемую упаковку;
- лучше хранить в нагрудных или внутренних карманах.

СРЕДСТВА ПЕРЕВЯЗКИ

- | | |
|---|-------------------------------------|
| Вата медицинская в рулоне 50 г - 1 шт. | Бинт стерильный (7x14 см) - 1-2 шт. |
| Салфетки дезинфицирующие - 10 шт. | Салфетки стерильные - 1 упаковка. |
| Лейкопластырь бактерицидный – уп. (20 шт.) | Лейкопластырь рулонный - 1 катушка. |
| Индивидуальный перевязочный пакет - 1-2 шт. | |