

Вдали от дома и, как говорится, от цивилизации даже маленькую царапину нельзя считать пустяком, не стоящим внимания. Иначе занесешь инфекцию - такой "пустяк" получишь! Поэтому, куда бы ты ни собрался, - в поход, на пикник, просто на загородную прогулку - всегда бери с собой аптечку. Маленькую, компактную, которая хорошо умещается в сумке. Тащить с собой целый рюкзак медикаментов, конечно, излишне. Но как собрать необходимый минимум? Очень просто!

Для обработки ссадин, царапин, порезов нужны лейкопластырь, бинт, вата, марлевые салфетки, перевязочный пакет, антисептические средства (например, йод), кровоостанавливающие средства (перекись водорода) и маленькие ножницы. Еще может пригодиться мазь от ожогов. Обязательно возьми болеутоляющие средства от головной боли - анальгин, баралгин, цитрамон. А вот от болей в желудке и от расстройства пищеварения обязательно положи в аптечку смекту, имодиум или заменяющие их препараты.

На случай простуды - аспирин или парацетамол. Если ты уходишь в многодневный поход, добавь к ним антибиотики, медицинский термометр (градусник) и средства от кашля. Сердечные средства - валидол, нитроглицерин - также могут понадобиться. Три ампулы преднизолона и одноразовый шприц - на случай укуса змеи. Резиновый жгут, который используют, чтобы остановить сильное кровотечение. А вот шины - если кто-то сломает руку или ногу - всегда можно соорудить из подручных средств, так же как и носилки. Наконец, если ты страдаешь каким-либо хроническим заболеванием и в определенных лекарствах нуждаешься ежедневно, обязательно возьми их с собой с запасом.

