



5. Apteczka pierwszej pomocy

Do udzielenia pierwszej pomocy potrzebne są nie tylko wiedza, umiejętności i gotowość do podjęcia działań ratowniczych, lecz także odpowiednie artykuły medyczne, których można użyć w danej sytuacji. Niezbędna (szczególnie w przypadku zranień) okazuje się wtedy odpowiednio wyposażona apteczka pierwszej pomocy.

● Rodzaje apteczek

Wielkość i wyposażenie apteczki pierwszej pomocy zależą od tego, gdzie się ona znajduje i komu ma służyć. Najczęściej będziesz mieć kontakt z następującymi apteczkami:

- **samochodową** (małe pudełko lub futerał),
- **domową** (pudełko, wyodrębniona półka lub szuflada),
- indywidualną (saszetka mocowana do paska albo apteczka udowa),
- turystyczną (np. plecakowa),
- zakładową – np. **szkolną**, hotelową (najczęściej wisząca szafka).

W aptekach, supermarketach albo specjalistycznych sklepach można kupić wyposażone apteczki pierwszej pomocy. Warto jednak dostosować zawartość takiej apteczki do naszych indywidualnych potrzeb. Co innego znajdzie się więc w apteczce samochodowej (dla czterech potencjalnie poszkodowanych pasażerów), inna będzie zawartość apteczki zabieranej na wycieczkę szkolną, a jeszcze inaczej będzie wyposażona apteczka drużyny harcerskiej, która jedzie na czternastodniowy obóz w górach.

W Polsce nie ma przepisów prawnych regulujących kwestię wyposażenia apteczki pierwszej pomocy. Prawo nakazuje jednak, aby apteczki znajdowały się w określonych miejscach – m.in. w szkołach, na uczelniach, w miejscach pracy, w hotelach oraz na statkach dalekomorskich.

W szkołach apteczki pierwszej pomocy znajdują się zazwyczaj w pokoju nauczycielskim, sekretariacie, gabinecie profilaktyki

Wyposażenie apteczki powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb.

zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej, klaso-
pracowniach (np. chemicznej) i warsztatach
specjalistycznych (np. mechanicznych),
w szkolnej kuchni, w salach gimnastycznych.

● Apteczka samochodowa

Prawo nie nakłada na kierowców obowiązku wyposażenia samochodu w apteczkę, warto jednak mieć ją w aucie, bo okazuje się ona niezbędna podczas udzielania pomocy poszkodowanym w wypadku drogowym.

Do **podstawowego wyposażenia** samochodowej apteczki pierwszej pomocy należą:

- **materiały opatrunkowe** – bandaże dziane i elastyczne o różnej szerokości, gaza i kompresy gazowe różnej wielkości, plastry z opatrunkiem, przylepce, chusty trójkątne,
- **środki ochrony osobistej** – rękawiczki jednorazowe, maseczki do sztucznego oddychania, okulary chroniące oczy,
- **środki trwałe** – nożyce ratownicze, nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa, pęseta anatomiczna, latarka, agraftki, aparat do płukania oka, folia termiczna.

Samochodowa apteczka pierwszej pomocy nie powinna zawierać **żadnych leków ani środków odkażających**. Poszkodowanym nie można podawać leków, bo mogą one wywo-

Podstawowe wyposażenie apteczki samochodowej



łać u nich np. reakcję alergiczną, co dodatkowo pogorszy ich stan. W przypadku poważnych obrażeń na miejsce zdarzenia wzywane są profesjonalne służby (np. pogotowie ratunkowe), które podejmą decyzję o ewentualnym podaniu leków.

● Apteczka domowa

Domowa apteczka pierwszej pomocy – oprócz materiałów opatrunkowych, środków ochrony osobistej i środków trwałych – **może zawierać również leki**, zarówno te dostępne bez recepty, jak i przepisane przez lekarza. Szczególnie że coraz więcej osób, bez względu na wiek, regularnie zażywa leki (głównie z powodu chorób przewlekłych).

W przypadku leków ważne jest, aby:

- przechowywać je **poza zasięgiem dzieci**,
- zachować **fabryczne opakowania** i ulotki z opisem zalecanego dawkowania,
- przynajmniej raz w roku **sprawdzać daty ważności**.

Domową apteczkę można też wyposażać w środki medyczne, które przydadzą się np. przy opatrywaniu oparzeń, czyli specjalne opatrunki przeciwooparzeniowe.

● Apteczka turystyczna

O apteczce pierwszej pomocy nie można też zapominać, jeśli wybieramy się na wyprawę turystyczną. Pod uwagę należy wziąć przede wszystkim **charakter podróży** – czy jest to wędrowka w górach, biwak w lesie, pobyt nad wodą czy wyjazd za granicę. Na tej podstawie można skompletować zawartość apteczki pierwszej pomocy. Prawdopodobnie w mieście łatwiej będzie kupić potrzebne artykuły medyczne, a na górskim szlaku takiej możliwości nie będzie, dlatego trzeba się przygotować na różne sytuacje. Na wyprawie turystycznej najbardziej przydatne okażą się **materiały opatrunkowe** (bandaże i plastry na drobne zranienia i otarcia stóp) czy środki łagodzące skutki oparzeń słonecznych, które mogą się



zdarzyć podczas pobytu nad jeziorem czy wędrowki. Apteczka powinna być także wyposażona w niezbędne środki ochrony osobistej (**jednorazowe rękawiczki i maseczki do sztucznego oddychania**). Należy też pamiętać o **zabrananiu** regularnie przyjmowanych **leków**.

Kiedy zdarzy się wypadek, nie zawsze jest pod ręką apteczka pierwszej pomocy. Trzeba wtedy skorzystać ze środków zastępczych – np. do tamowania krwotoków nadają się ręczniki, serwety, flanelowe lub bawełniane koszulki (całe lub ich części), pościel (najlepiej kawałki) i inne tkaniny.

PODSUMOWANIE

- Do udzielania pierwszej pomocy bardzo często **jest niezbędna** (szczególnie w przypadku zranień) **apteczka pierwszej pomocy**.
- Podstawowe rodzaje apteczek pierwszej pomocy to: samochodowa, indywidualna, turystyczna, zakładowa i domowa.
- Każda apteczka pierwszej pomocy powinna być wyposażona w: **środki opatrunkowe, środki ochrony osobistej i środki trwałe**.
- **Samochodowa apteczka** pierwszej pomocy nie powinna zawierać żadnych leków ani środków odkażających.
- Leki z domowej apteczki należy przechowywać **poza zasięgiem małych dzieci**, trzeba zachować **oryginalne opakowania** i ulotki z opisem zalecanego dawkowania, przynajmniej raz w roku **sprawdzać daty ważności leków**.
- W szkołach apteczki pierwszej pomocy znajdują się zazwyczaj w pokoju nauczycielskim, sekretariacie, gabinecie profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej, klasopracowniach (np. chemicznej) i warsztatach specjalistycznych (np. mechanicznych), szkolnej kuchni i w salach gimnastycznych.
- Gdy nie można skorzystać z apteczki pierwszej pomocy, jako zastępcze środki do tamowania krwotoków mogą posłużyć: ręczniki, serwety, koszulki flanelowe lub bawełniane, pościel (najlepiej kawałki) oraz inne tkaniny.

ĆWICZENIA

1. Wymień środki, które powinna zawierać apteczka pierwszej pomocy:
 - a) stanowiąca wyposażenie czteroosobowego samochodu,
 - b) zabrana na klasowy wyjazd w góry.
2. Uzasadnij konieczność systematycznego sprawdzania zawartości domowej apteczki.
3. Do opatrywania ran służą opatrunki gazowe i bandaże. Wymień środki zastępcze, których można użyć do zatamowania obfitego krwotoku. Uzasadnij swój wybór.
4. Dowiedz się w dostępnych źródłach, w których krajach europejskich posiadanie apteczki w samochodzie osobowym jest obowiązkowe.

SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ

1. Wymień trzy miejsca, w których na pewno znajduje się apteczka pierwszej pomocy.
2. Opisz podstawowe wyposażenie każdej apteczki.
3. Wymień środki ochrony osobistej, które powinny się znaleźć w apteczce pierwszej pomocy.
4. Wyjaśnij, czym różni się apteczka samochodowa od domowej.