

## Środki pierwszej pomocy

**Proszę zapoznać się z poniższymi informacjami i na ich podstawie stworzyć notatkę bez odsyłania**

Apteczka pierwszej pomocy jest niewielkiej wielkości pojemnikiem zawierającym podstawowe materiały i środki, używane do udzielania pierwszej pomocy. Apteczka może wisieć na ścianie lub być pojemnikiem wolnostojącym. Istotne jest aby była czysta i w miarę możliwości **trwała**. Powinna znajdować się w miejscu łatwo dostępnym i być dobrze oznakowana. Najczęściej znakiem szczególnym jest wyraźny krzyż, umieszczony na zewnątrz apteczki.

### Rodzaje apteczek

Wyróżnia się kilka podstawowych rodzajów apteczek pierwszej pomocy:

**Apteczka samochodowa** – niezbędna w wypadkach komunikacyjnych. Oprócz materiałów opatrunkowych zawiera także środki zabezpieczające osobę udzielającą pomocy. Na jej wyposażeniu z reguły znajdują się:

- gazy jałowe,
- kompresy,
- opaski elastyczne służące podtrzymaniu opatrunku jałowego,
- rozciągliwe bandaże przydatne w tamowaniu krwi,
- koc lub folia ratunkowa termoizolacyjna chroniące przed wychłodzeniem lub przegrzaniem,
- chusty trójkątne i sterylne chusty opatrunkowe,
- plastry,
- opatrunki indywidualne umożliwiające opatrzenie rany samemu sobie,
- rękawiczki jednorazowe,
- nożyczki.

Dodatkowo apteczka samochodowa może zawierać latarkę, agrafki przydatne np. w zapięciu chusty czy bandażu, ustnik do sztucznego oddychania i chusteczki dezynfekujące lub płyn do odkażania rąk.

Oczywiście taka apteczka zawiera także instrukcję udzielania pierwszej pomocy, co może ułatwić nam zadanie, zwłaszcza jeśli działamy w stresie i potrzebujemy podpowiedzi w uporządkowaniu czynności, jakie powinniśmy wykonać pomagając osobie poszkodowanej.

**Apteczka turystyczna** – to podręczna, osobista apteczka, która może nam się przydać podczas wyjazdów, wędrówek, czy przejażdżek rowerowych. Zazwyczaj jest stosunkowo niewielka, zawiera więc tylko najbardziej podstawowe materiały opatrunkowe typu plastry, opatrunki indywidualne, bandaże, kompresy gazowe. W takiej apteczce umieszcza się czasem także wodę utlenioną, agrafki, rękawiczki jednorazowe czy koc ratunkowy. Aby była praktyczna powinna być wykonana z wodoodpornego materiału.

**Apteczka przemysłowa/zakładowa** - jest to gotowy zestaw materiałów opatrunkowych i innych elementów niezbędnych w udzielaniu pierwszej pomocy przygotowany specjalnie pod kątem biur, szkół, fabryk i zakładów przemysłowych. Najczęściej taka apteczka pojawia się w formie zawieszanej na ścianie skrzynki, w łatwo dostępnym miejscu. Można ją szybko zdjąć i dostarczyć w potrzebne miejsce. Opakowanie apteczki powinno być odporne na działanie czynników zewnętrznych tj. wilgoć czy pył. Ilość, sposób rozmieszczenia i zawartość apteczek dobiera się biorąc pod uwagę ryzyko zagrożeń, jakie mogą wystąpić w danym miejscu.

Najczęściej apteczki takie zawierają:

- bandaże,
- kompresy, w tym kompresy zimne i kompresy na oko,
- opaski elastyczne,
- plastry,
- sterylne opatrunki indywidualne,
- chusty trójkątne,
- chusty z fiseliny,
- koce ratunkowe,
- rękawiczki ochronne lateksowe,
- ustnik do sztucznego oddychania,
- chusteczki dezynfekujące,
- nożyczki oraz instrukcję udzielenie pierwszej pomocy wraz z numerami telefonów alarmowych.

**Apteczka ścienna** – jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych form apteczek, charakterystyczna dla miejsc publicznych. Minusem jest jej stałe przymocowanie do ściany co uniemożliwia przetransportowanie jej do osoby poszkodowanej.

**Apteczka domowa** – taka apteczka wyróżnia się z pośród pozostałych tym, że często oprócz materiałów opatrunkowych zawiera różne leki. W warunkach domowych jest bardzo praktyczna,

ponieważ wszystkie niezbędne środki medyczne kumulujemy w jednym miejscu, tym samym możemy szybko do nich dotrzeć. Inne apteczki nie powinny zawierać leków, ponieważ udzielając pomocy obcej osobie poszkodowanej nie mamy pewności, czy nie wystąpi u niej np. reakcja alergiczna na podany lek.

