

## **Apteczka ewakuacyjna – zasady i wyposażenie**

### **Cel apteczki ewakuacyjnej:**

- umożliwienie szybkiego udzielenia pomocy w razie urazu, choroby lub wypadku podczas ewakuacji,
- zabezpieczenie podstawowych potrzeb zdrowotnych przez min. 72 godziny,
- dostosowana do osób zdrowych i przewlekle chorych.

Apteczka powinna znajdować się w plecaku ewakuacyjnym i być zapakowana w trwałe, wodoodporne opakowanie.

### **1. Zasady przygotowania apteczki:**

- minimalna waga i objętość – tylko niezbędne rzeczy,
- indywidualne dopasowanie – uwzględnij swoje choroby przewlekłe, alergie i sprzęt dodatkowy,
- minimum raz w roku przegląd – wymiana przeterminowanych leków i materiałów.

### **Podstawowe wyposażenie:**

#### **Materiały opatrunkowe:**

- opatrunki jałowe (10×10 cm – kilka sztuk),
- bandaże elastyczne i dziane (2–3 szt.),
- kompresy gazowe jałowe,
- plastry z opatrunkiem, plastry w rolce,
- opaska uciskowa (taktyczna TQ lub szeroka gumowa),
- chusta trójkątna,
- rękawiczki nitrylowe (co najmniej 2 pary),
- maseczka do RKO z zaworkiem.

#### **Środki dezynfekujące:**

- płyn do odkażania skóry (np. Octenisept lub spirytus w sprayu),
- chusteczki odkażające (kilka sztuk).

#### **Sprzęt pomocniczy:**

- nożyczki ratownicze,
- pęseta,
- agrafki lub klamry opatrunkowe.

**WAŻNE !!!**

**Leki powinny być przechowywane w oddzielnym opakowaniu (pojemniku/saszetce) nigdy nie podawaj leków poszkodowanemu, możesz ewentualnie pomóc mu przyjąć leki jego przepisane przez lekarza lub OTC tylko po upewnieniu się że nie jest uczulony na żaden ze składników leku !!!**

### **Podstawowe leki (OTC – bez recepty):**

- przeciwbólowe i przeciwgorączkowe (paracetamol, ibuprofen),
- na biegunkę (loperamid),
- elektrolity w saszetkach,
- sól fizjologiczna (min. 2 ampułki),

- maść na oparzenia (np. Panthenol),
- krople do oczu nawilżające.

#### **Dodatkowe dla osób przewlekle chorych:**

- zapas leków przyjmowanych stale (na minimum 3 dni),
- karta informacyjna z chorobami, alergiami, grupą krwi, kontaktem ICE (In Case of Emergency).

#### **Opcjonalnie:**

- koc ratunkowy NRC,
- maseczki ochronne FFP2/FFP3 lub chirurgiczne,
- opatrunek hydrożelowy,
- tabletki do odkażania wody.

#### **Podsumowanie:**

- Apteczka ewakuacyjna to nie „apteka” – ma być lekka, praktyczna i umożliwić udzielenie pierwszej pomocy do czasu przyjazdu służb lub dotarcia do schronienia.
- Uzupełnij ją o dokumentację medyczną i rękawiczki.
- Trzymaj ją zawsze w tym samym, łatwo dostępnym miejscu razem z plecakiem ewakuacyjnym.