

Z cyklu: "Zrób to sam" - jak przygotować domową apteczkę pierwszej pomocy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 04, marzec 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 7060

Z zakupieniem gotowej apteczki pierwszej pomocy na ogół nie ma problemu. Jednak zdarzyć się może, że czegoś w niej brakuje, bądź też po prostu chcemy by znajdowały się w niej przeznaczone tylko dla nas leki. Zamiast więc kupować apteczkę po to tylko, by ją przeorganizować można zrobić własną wyposażoną we wszystkie potrzebne nam rzeczy.

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek tworzenia własnej apteczki:

1. Przygotuj odpowiedniej wielkości pojemnik.
Pojemnik ten powinien być solidny i wodoodporny. Powinien również posiadać uchwyt umożliwiający przenoszenie. Jeżeli nie posiadasz pudełka spełniającego te zalecenia, udaj się do sklepu z artykułami gospodarstwa domowego i poszukaj w dziale „przechowywanie”. Z pewnością znajdziesz tam idealny pojemnik w małej cenie.
2. Zgromadź odpowiednie wyposażenie.
W Twojej apteczce bezapelacyjnie powinny znaleźć się takie rzeczy jak:
 - instrukcja udzielania pierwszej pomocy oraz numery alarmowe telefonów,
 - rękawiczki ochronne (1 szt),
 - maska sztucznego oddychania (1 szt),
 - koc izotermiczny wielorazowy (1 szt),
 - chusta trójkątna (1 szt),
 - opaska elastyczna 6 cm (1 szt),
 - opaska elastyczna 8 cm (1 szt),
 - kompres 10x10 (6 szt),
 - opatrunki indywidualne G (2 szt),
 - plastry z opatrunkiem 10x6 (8 szt),
 - agrafki (5 szt),
 - nożyczki,
 - spirytus salicylowy.
3. Rozbuduj apteczkę o leki:
 - o działaniu przeciwbólowym i przeciwgorączkowym (najlepiej paracetamol, ponieważ jest on bezpieczny dla dzieci),
 - przeciwbiegunkowe,
 - środek zapobiegający odwodnieniu w czasie biegunki,
 - sól fizjologiczna do przemywania oczu,
 - wapno rozpuszczalne lub w syropie,
 - środki łagodzące objawy przeziębienia (krople do nosa, syrop przeciwkaszlowy, pastylki do ssania łagodzące ból gardła).
4. Podziel apteczkę na dwie części: w jednej trzymaj bandaże, rękawiczki, nożyczki i inne akcesoria. W drugiej leki.

Dodatkowe uwagi i zalecenia:

- w apteczce nie przechowuj żadnych antybiotyków. Przyjmuj ich tylko tyle, ile przepisał Ci lekarz, a ewentualne pozostałości odnoś do apteki i wyrzucaj do specjalnego pojemnika na przeterminowane leki.
- apteczka powinna się znajdować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Polecanym miejscem na domową apteczkę jest zamykana szafka bądź szuflada w pokoju.
- ważne jest, abyś co kilka miesięcy robił przegląd przechowywanych w apteczce leków i

Z cyklu: "Zrób to sam" - jak przygotować domową apteczkę pierwszej pomocy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 04, marzec 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 7060

sprawdzał, czy nie są one przeterminowane.

- bardzo dobrym zwyczajem jest naklejenie kartki z numerami alarmowymi na wieczku apteczki.

Na podstawie: zaradni.pl oraz wieszjak.pl