

ТЕМА № 7: «ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРЕВОЖНОГО ЧЕМОДАНЧИКА И АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.»

Раздел 1. Общие положения о тревожном чемоданчике

1.1. Определение и назначение

Тревожный чемоданчик представляет собой базовый набор вещей, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях до прибытия спасателей или до безопасной эвакуации из зоны чрезвычайной ситуации. Данный комплект обеспечивает автономное существование человека в условиях, когда отсутствует доступ к воде, еде, теплу и жилью.

Тревожный чемоданчик также называют тревожной сумкой или рюкзаком гражданской обороны. Его наличие необходимо при возникновении различных природных и техногенных катаклизмов: землетрясениях, наводнениях, пожарах, а также при военных конфликтах.

1.2. Основные принципы комплектования

При сборе тревожного чемоданчика необходимо руководствоваться следующими принципами:

- чемодан должен быть легким, чтобы его можно было переносить на значительные расстояния;
- храниться он должен на видном месте у выхода для быстрого доступа;
- не реже одного раза в полгода необходимо проверять сроки годности продуктов и лекарств;
- содержимое должно быть рассчитано с учетом удаленности от крупных населенных пунктов, вероятности возникновения катастроф в конкретной местности и индивидуальных особенностей членов семьи.

Специалисты подчеркивают: такой набор — это не про страх и панику, а про спокойствие и контроль. В критической ситуации он сэкономит время, сохранит здоровье и документы.

1.3. Выбор упаковки

Для этих целей лучше всего использовать рюкзак. Это выручит, если придется преодолевать расстояние пешком, а воспользоваться автомобилем не удастся из-за заторов на дорогах. Также можно использовать большую спортивную сумку.

Рекомендуется выбирать рюкзак яркой расцветки со светоотражающими полосами – в чрезвычайной ситуации это привлечет внимание спасателей. Предпочтителен рюкзак из непромокаемых, легких, но прочных материалов.

Для защиты содержимого от влаги, особенно документов, следует использовать вакуумные пакеты с зажимом. Легкие предметы и предметы первой необходимости рекомендуется укладывать сверху и в карманы, сменное белье и еду — на дно.

Раздел 2. Состав тревожного чемоданчика

2.1. Документы и денежные средства

В тревожном чемоданчике должны находиться копии важных документов в непромокаемой упаковке:

- паспорт (копия);
- СНИЛС;
- водительские права;
- военный билет;
- страховой полис;
- документы, подтверждающие права на недвижимость и автомобиль.

Оригиналы документов, которые не используются постоянно в повседневной жизни (дипломы, СНИЛС), также можно положить в чемоданчик. Желательно вложить фотографии родных и близких.

Обязательно наличие наличных денег и банковских карт. Также рекомендуется положить запасные ключи от дома и автомобиля.

2.2. Средства связи и оповещения

В комплект должны входить:

- мобильный телефон (рекомендуется кнопочный, с длительным временем работы) и зарядное устройство к нему;
- внешний аккумулятор (пауэрбанк);
- компактный радиоприемник с запасом батареек для получения информации в условиях отсутствия интернета и сотовой связи;
- свисток для привлечения внимания спасателей.

Смартфон или планшет заранее укладывать не нужно, они по умолчанию должны быть всегда при себе, как и паспорт, и банковская карта.

2.3. Источники света и огня

Необходимо иметь:

- ручной и налобный фонари (желательно диодные) и запас батареек к ним;
- охотничьи спички;
- газовые зажигалки (2–3 штуки);
- сухой спирт (таблетированное горючее).

2.4. Инструменты и multifunctional предметы

В тревожный чемоданчик рекомендуется положить:

- крепкий универсальный нож или мультитул (набор инструментов) ;
- шнур синтетический (диаметр 4–5 мм, длина 20 м) ;
- рулон широкого скотча ;
- плотные пакеты для мусора емкостью 120 л (5–6 штук) — могут заменить тент, если их разрезать ;
- ремонтный комплект (нитки, иголки) .

2.5. Запас продуктов питания и воды

Продукты должны быть компактными, легкими, калорийными и иметь длительный срок хранения. Выбирать следует продукты в легких и крепких упаковках, не требующие особых условий хранения . Запас провизии рассчитывается минимум на трое суток .

Рекомендуемый набор продуктов :

- питьевая вода (из расчета не менее 1,5–2 литров на человека в сутки);
- консервы мясные и рыбные;

- печенье (галеты), сухарики;
- сублимированные продукты (подвергнутые вакуумно-сублимационной сушке, часто используются туристами);
- орехи, сухофрукты;
- шоколад, сладости;
- пакетики чая и кофе.

2.6. Одежда и предметы личной гигиены

Одежда и белье подбираются по сезону для себя и детей :

- нижнее белье (два комплекта);
- носки (две пары);
- запасные штаны;
- рубашка или кофта;
- непромокаемая куртка или дождевик;
- шапка, шарф, перчатки;
- обувь (удобная, непромокаемая, можно положить тапки).

Средства гигиены :

- зубная щетка и паста;
- мыло, мочалка;
- влажные салфетки;
- туалетная бумага;
- прокладки (для женщин);
- ватные палочки;
- шампунь (в небольших упаковках);
- бритвенный станок;
- дезодорант;
- расческа.

2.7. Предметы для приготовления и приема пищи

Рекомендуется положить одноразовую посуду :

- тарелка;
- кружка;
- ложка (можно взять складной вариант).

2.8. Прочие полезные предметы

Дополнительно в тревожный чемоданчик можно положить :

- блокнот и карандаш (шариковая ручка может замерзнуть или вытечь);
- спальный мешок или одеяло (при наличии места);
- семейные ценности, реликвии (после упаковки самого необходимого).

В зависимости от местности проживания содержимое может меняться. Например, в сельской местности понадобятся компас и складная пила, а в городских условиях эти предметы вряд ли будут востребованы .

Раздел 3. Аптечка первой помощи: общие требования

3.1. Назначение и классификация

Аптечка первой помощи является неотъемлемой частью тревожного чемоданчика . В зависимости от назначения различают:

- индивидуальные аптечки (для одного человека);
- групповые аптечки (для 3–4 человек, например, для оснащения боевых машин и военной техники) ;
- специализированные аптечки (автомобильные, судовые и др.) .

Групповая аптечка обеспечивает проведение антидотной терапии, обработку ран, наложение первичных асептических и окклюзионных повязок, временную остановку кровотечения, снятие головной боли, проведение дегазации зараженных участков кожи, обработку пораженных участков при термических и радиационных ожогах .

3.2. Нормативно-правовая основа

Состав аптечек регламентируется различными нормативными документами в зависимости от их назначения:

- для автомобильных аптечек — приказ Минздравмедпрома РФ № 325 от 20.08.1996 (в редакции приказа Минздравсоцразвития России № 697н от 08.09.2009) ;
- для войсковых аптечек — приказ Министерства обороны РФ от 21.05.2011 № 744 ;
- для судовых аптечек — региональные нормативные акты .

Раздел 4. Примерное содержание аптечки первой помощи

4.1. Средства для остановки кровотечения и перевязки ран

Данная группа средств является наиболее важной при травмах и ранениях :

- жгут кровоостанавливающий резиновый (типа «Альфа» или Эсмарха) — 1 штука ;
- бинты марлевые медицинские стерильные и нестерильные различных размеров (5 м x 5 см, 5 м x 10 см, 7 м x 14 см) — по 2–3 штуки каждого размера ;
- пакет перевязочный медицинский индивидуальный стерильный — 1–2 штуки ;
- салфетки марлевые медицинские стерильные (не менее 16 x 14 см, №10) — 1 упаковка ;
- средство перевязочное гемостатическое (гемостоп) стерильное — 3 штуки (для групповой аптечки) ;
- лейкопластырь бактерицидный различных размеров (4 см x 10 см, 1,9 см x 7,2 см) — несколько штук ;
- лейкопластырь рулонный (1 см x 250 см) — 1 штука ;
- вата гигроскопическая хирургическая — 1 упаковка .

4.2. Антисептические средства

Для обработки ран и обеззараживания используются :

- раствор йода спиртовой 5% — 1 флакон;
- раствор бриллиантовой зелени 1% — 1 флакон;
- перекись водорода — для обработки ран ;
- калия перманганат (марганцовка) — для промывания ран, полоскания горла .

4.3. Обезболивающие и противовоспалительные средства

Рекомендуется иметь следующие препараты :

- анальгин (0,5 г в таблетках) — как болеутоляющее при головной боли, ушибах, вывихах, переломах;
- аспирин — как жаропонижающее и противовоспалительное;
- парацетамол — для групповой аптечки ;
- пакет-контейнер портативный гипотермический (охлаждающий) — 1 штука .

4.4. Сердечно-сосудистые и успокаивающие средства

В состав аптечки включаются :

- валидол в таблетках или капсулах — при болях в области сердца;
- нитроглицерин таблетки (N 40) или капсулы (N 20) — при сильных болях в сердце ;
- корвалол или настойка валерианы — при нервном возбуждении, небольших болях в области сердца .

4.5. Средства для сердечно-легочной реанимации

Для проведения реанимационных мероприятий необходимы :

- устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот» — 1 штука (снижает риск заражения при проведении искусственной вентиляции легких);
- раствор аммиака (нашатырный спирт) — для вдыхания с ватного тампона при обмороке, потере сознания .

4.6. Средства при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях

Рекомендуется иметь :

- активированный уголь или энтеродез — при отравлениях;
- бесалол или его аналоги — при болях в животе;
- гидрокарбонат натрия (сода) — при изжоге, а также наружно для промывания кожи при попадании на нее кислоты ;
- лимонная кислота — для промывания кожи при попадании на нее щелочи .

4.7. Антигистаминные (противоаллергические) средства

В аптечке должны присутствовать препараты от аллергии, принимаемые при аллергических реакциях различного происхождения .

4.8. Специализированные средства (для групповых и войсковых аптечек)

Для групповых аптечек предусматриваются дополнительные средства :

- сульфацила натрия (сульфацетамид) 20% раствор по 5 мл в тубике-капельнице — для промывания глаз;
- цинка бисвинилимидазола дияцетат (ацизол) 120 мг в капсуле — антидот при поражении угарным газом;
- средство перевязочное гидрогелевое противоожоговое (лиоксазин-СП);
- средство перевязочное гемостатическое (гемостоп).

4.9. Прочие средства и инструменты

В аптечку также входят :

- ножницы — для вскрытия упаковок и разрезания перевязочного материала, при необходимости для разрезания одежды пострадавшего;
- перчатки медицинские (размер не менее М) — 1 пара для защиты от контакта с кровью и другими биологическими жидкостями ;
- термометр ;
- косынка медицинская (перевязочная) — 1 штука ;
- булавки безопасные — 5 штук ;
- пальчики ;
- шины (для иммобилизации конечностей) .

Раздел 5. Порядок хранения и использования аптечки

5.1. Условия хранения

- аптечка должна храниться в сухом, защищенном от света месте при комнатной температуре ;
- все средства должны находиться в футляре или контейнере, обеспечивающем их сохранность ;
- необходимо регулярно (не реже одного раза в полгода) проверять сроки годности лекарственных средств и целостность упаковок .

5.2. Запреты при использовании

Категорически запрещается :

- применять средства с поврежденной упаковкой;
- использовать препараты с истекшим сроком годности;
- произвольно заменять указанные в перечне лекарственные средства и изделия медицинского назначения (для специализированных аптечек).

5.3. Восполнение использованных средств

При использовании любого средства аптечку необходимо срочно дополнить .

Для снижения риска заражения при оказании первой помощи следует использовать перчатки и защитные устройства для проведения искусственной вентиляции легких .

Подручные средства для оказания первой помощи следует применять только в исключительных случаях и с осторожностью, избегая причинения дополнительных страданий и повреждений пострадавшему .

Раздел 6. Индивидуальные особенности комплектования

6.1. Учет хронических заболеваний

При наличии хронических заболеваний в аптечку обязательно включаются препараты, принимаемые периодически или постоянно, прописанные лечащим врачом . Водитель может по своему усмотрению хранить в аптечке лекарственные средства для личного пользования, принимаемые им самостоятельно или рекомендованные лечащим врачом и находящиеся в свободной продаже в аптеках .

6.2. Аптечка для детей

При наличии детей состав аптечки дополняется:

- детскими формами жаропонижающих и обезболивающих препаратов;
- средствами от диареи и обезвоживания;
- лейкопластырями с детским дизайном;
- антигистаминными средствами в детской дозировке.

6.3. Региональные особенности

В зависимости от региона проживания состав аптечки может корректироваться с учетом:

- природно-климатических условий (средства от обморожения или от перегрева);
- вероятных рисков (противохимические средства вблизи химически опасных объектов);

- удаленности от медицинских учреждений (более полный набор средств для длительного автономного существования).

Раздел 7. Категорически запрещается

- Использовать продукты питания с истекшим сроком годности.
- Применять лекарственные средства без предварительной проверки срока годности.
- Хранить тревожный чемоданчик в труднодоступном месте.
- Класть в чемодан громоздкие и тяжелые предметы, не являющиеся предметами первой необходимости.
- Использовать аптечку не по назначению.
- Производить самостоятельную замену лекарственных препаратов без учета их фармакологического действия.
- Допускать доступ детей к тревожному чемоданчику и медикаментам.

Раздел 8. Заключение

Правильно укомплектованный тревожный чемоданчик может обеспечить человеку безопасность и комфорт в сложных ситуациях. Его наличие позволяет в критической ситуации сэкономить время, сохранить здоровье и документы.

Рекомендуется заблаговременно собрать тревожный чемоданчик для всех членов семьи, обеспечить его правильное хранение в доступном месте и регулярно проводить ревизию содержимого, обновляя продукты и лекарства с истекающими сроками годности. При возникновении чрезвычайной ситуации наличие заранее подготовленного набора вещей позволит действовать быстро, организованно и сохранить жизнь и здоровье.