Temat: Zaplecze pierwszej pomocy

**Apteczka** zawiera najpotrzebniejsze materiały, dzięki którym udzielenie pierwszej pomocy jest łatwiejsze. Powinny się w niej znajdować przede wszystkim:

1. Jednorazowe, wytrzymałe rękawiczki.
2. Maseczka do sztucznego oddychania.
3. Jałowe gaziki i gazy o różnej wielkości.
4. Opaski dziane (bandaże) różnej wielkości.
5. Chusta trójkątną.
6. Plastry.
7. Agrafki.
8. Nożyczki ratownicze.
9. Koc termoizolacyjny.

Dodatkowo warto mieć:

1. Sprzęt uwidaczniający miejsce zdarzenia (światła chemiczne, flary drogowe).
2. Różne wielkości siatki opatrunkowej (**Codofix**).
3. Opatrunki hydrożelowe na oparzenia.
4. Opatrunki osobiste.
5. Mini instrukcję jak udzielać pierwszej pomocy z numerami alarmowymi w Polsce.

**Czego nie powinna zawierać apteczka:**

1. W apteczce nie wolno trzymać leków (to, że działają dobrze na nas nie znaczy, że komuś innemu nie zaszkodzą).
2. W apteczce nie może być noży, skalpeli, igieł.
3. Do apteczki nie wkłada się opatrunków niejałowych oraz waty.
4. Apteczka nie powinna zawierać elementów, których użycie wymaga sporego doświadczenia lub wykształcenia medycznego.

**Najważniejszym elementem wyposażenia apteczki pierwszej pomocy są rękawiczki ochronne   
i maseczka do oddechów ratowniczych. Skład apteczki powinien być dostosowany do miejsca,   
w którym będzie ona używana (turystyczna, samochodowa, zakładowa itp.). Przed wyjazdem za granicę należy sprawdzić, czy posiadanie apteczki jest obowiązkowe i jakie powinno być jej wyposażenie.**

1. Bezpośrednio na ranę należy płożyć:
   1. watę
   2. jałowy opatrunek
   3. ligninę
2. Co to jest i do czego może nam służyć?

………………………………………………………………………