



**Что должно быть
в домашней аптечке**

Градусник и тонометр



Электронные термометры
или **галинстановые (безртутные)** —
максимально безопасные и точные.

Тонометр может
понадобиться не только
людям с гипотонией
или гипертонией.
Всем **старше 40 лет**
рекомендуется измерять
давление регулярно для
профилактики сердечно-
сосудистых заболеваний.



При травмах



- ✦ **Бинты, стерильные марлевые салфетки, вата, тейпы** — на случай порезов, вывихов, растяжений
- ✦ **Антисептики** (перекись водорода, хлоргексидин) — для обработки ссадин и порезов. От йода и зелёнки лучше отказаться: они могут вызвать раздражение
- ✦ **Пластыри разных размеров** — на тканевой основе (легко крепятся к любой части тела) или силиконовые для чувствительной кожи



При простуде и спазмах

- ✦ **Жаропонижающие** — принимать по рекомендации врачей и только при температуре **выше 38 °C**
- ✦ **Растворы** для полоскания, **спреи** и **леденцы**
- ✦ **Сосудосуживающие спреи и капли** — при насморке, заложенности. Пользуйтесь ими **не более трёх-пяти дней**
- ✦ **Нестероидные противовоспалительные препараты** (к ним относятся, например, анальгин и аспирин) и **спазмолитики** — от головной, зубной и мышечной боли





При аллергии и ожогах

Антигистаминные препараты — чтобы устранить аллергическую реакцию на любые раздражители, в том числе сезонные, например пыльцу. Гели и кремы — от зуда и воспаления от укусов насекомых.

Для ожогов I степени — заживляющие и успокаивающие кожу мази. **При ожогах II и III степени** нужно обязательно обращаться к врачу.



Важно: нельзя вскрывать волдыри, смазывать ожоги маслом или сметаной, прикладывать к ним снег либо лёд, обрабатывать спиртосодержащими антисептиками.

При отравлении



Сорбенты, например **активированный уголь** или препараты **на основе смектита**, а также **растворы для регидратации** — от обезвоживания из-за рвоты и диареи.



Седативные и от болей в сердце



Пустырник, валериана, отвар зверобоя — чтобы успокоить нервную систему при переутомлении и стрессе.

Валидол или **прописанные врачом препараты** — при болях в сердце.



Важно: если болевые ощущения интенсивные, не проходят больше пяти минут, появилась одышка, нужно срочно вызывать скорую помощь.

Как хранить лекарства



- ✦ **Держите препараты** в тёмном, сухом и прохладном месте, **не кладите их** в шкафы в ванной комнате и возле плиты
- ✦ Лекарства должны быть **недоступны для детей**: уберите аптечку на самые верхние полки или в шкаф, который закрывается на ключ
- ✦ **Следите за целостностью упаковок**: храните препараты в пластиковой коробке или контейнере с плотно закрывающейся крышкой
- ✦ **Раз в полгода** проверяйте **срок годности** медикаментов