

Твоя домашняя аптечка

Аптечка дома помогает быстро, спокойно и безопасно.



Зачем аптечка нужна семье

Дома бывают царапины, синяки и простуда — это случается внезапно. Аптечка помогает не растеряться в первые минуты и дать первую помощь до прихода взрослого или врача.



Где хранить домашнюю аптечку



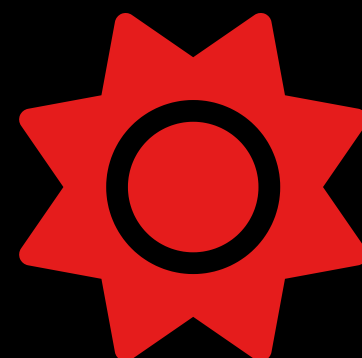
Закрытое место

Аптечка должна стоять там, где её не откроет ребёнок. Лучше выбрать шкаф или полку с дверцей, чтобы лекарства были в безопасности и всегда лежали на своём месте.



Прохлада и сухость

Для аптечки подходят сухие и прохладные места. Так упаковки не портятся, а лекарства дольше сохраняют нужные свойства. Влага и жара для них — совсем не друзья.



Далеко от солнца

Не ставь аптечку на подоконник или рядом с батареей. Прямые лучи солнца и тепло могут испортить лекарства, а некоторые упаковки от этого становятся хуже и ненадёжнее.



Не рядом с едой

Лекарства не должны лежать возле печенье, сока и других продуктов. Так меньше путаницы, и никто случайно не перепутает еду с тем, что нужно принимать только по правилам.



Не в ванной

В ванной часто сыро и влажно, а аптечке это не подходит. Бинты, салфетки и лекарства там могут портиться быстрее, поэтому лучше выбрать другое место в доме.

Что лежит в аптечке для первой помощи

Для ран и ссадин

Бинт, стерильные салфетки и лейкопластыри помогают закрыть ранку и остановить небольшое кровотечение. Вода, антисептик и чистая вата тоже очень пригодятся, когда нужна аккуратная помощь.

Для защиты и удобства

Одноразовые перчатки защищают руки взрослого, а маленькие ножницы с тупыми концами помогают безопасно отрезать бинт или пластырь. Такие вещи делают помощь быстрее и аккуратнее.



Градусник и средства при температуре

1

1. Градусник помогает понять, есть ли температура и как меняется самочувствие. Его нужно хранить аккуратно, чтобы он не разбился и всегда был под рукой в нужный момент.

2

2. Лекарства от температуры и боли дают только по возрасту и по инструкции. Для детских средств важны точная доза, мерная ложка или шприц и разрешение взрослого.



Что помогает при простуде и насморке

1

1. Солевой раствор для носа помогает мягко промывать нос, когда он заложен. Рядом полезно держать чистые салфетки и градусник, чтобы следить за самочувствием.

2

2. При лёгком недомогании важны отдых, тёплое питьё и спокойствие. Иногда лучше всего помогает не бегать, а укрыться пледом и немного передохнуть.

3

3. Если температура высокая, кашель сильный или стало трудно дышать, нужна помощь врача. Тут уже не до героизма — здоровье важнее.

Если ушибся или поцарапался

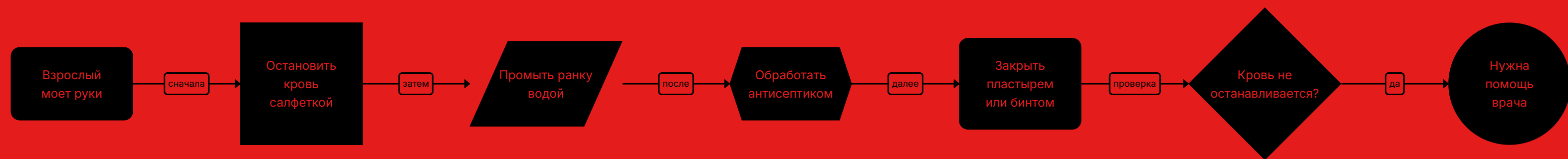
1. При ушибе к месту боли прикладывают холод через ткань на 10–15 минут. Холодовый пакет в аптечке помогает уменьшить боль и отёк, но лёд нельзя класть прямо на кожу.

2. При ссадине сначала нужна вода, потом салфетка, антисептик и пластырь. Если рана глубокая или боль сильная, сразу зовут взрослого и обращаются к врачу.



Как обработать небольшую ранку

Порядок действий при небольшой ране дома



Лекарства хранятся только с подписью

1

1. На каждой упаковке должно быть название лекарства, инструкция и срок годности. Без этого легко перепутать средство и ошибиться, а это уже совсем не игра.

2

2. Таблетки из разных коробок не смешивают. Каждое лекарство хранится в своей упаковке, чтобы взрослый сразу понял, что это и для кого оно предназначено.

3

3. Сиропы и капли держат только в своих бутылочках. Если перелить их в другую ёмкость, можно забыть важные сведения и случайно нарушить правила хранения.

4

4. Если надпись стёрлась или упаковка повреждена, лекарство не используют. Лучше убрать его и показать взрослому, чем гадать, что это было.

Как проверяют аптечку

Каждые 3–6 месяцев

Аптечку открывают и внимательно смотрят, что в ней лежит. Это удобный способ не пропустить просроченные или пустые упаковки.

Сначала проверяют сроки

Просроченные лекарства сразу убирают. Средства с повреждённой упаковкой тоже не оставляют, чтобы дома было только безопасное.

Потом докупают нужное

Бинты, пластыри, салфетки и другие расходные вещи пополняют заранее. Так аптечка не окажется пустой в самый неподходящий момент.

В конце всё раскладывают по местам

Детские сиропы, антисептики и часто используемые средства проверяют особенно тщательно. После этого аптечку аккуратно закрывают и ставят на своё место.

Две аптечки — два разных порядка



Мамины таблетки — не для детских игр

Во взрослой аптечке лежат лекарства, которые подходят только взрослым. Их хранят отдельно от детских средств, чтобы никто случайно не перепутал упаковки и дозировки. Для ребёнка это особенно важно: даже похожие таблетки могут быть совсем разными.



Детские лекарства — только по возрасту

Рядом лучше держать препараты, которые разрешены детям и подписаны понятной дозировкой. Если есть сироп или капли, удобнее сразу положить мерную ложку или шприц. Тогда взрослому проще дать лекарство точно и без лишней суеты.

103

**— это номер скорой помощи, который
нужно набрать при отёке, сыпи или
трудном дыхании.**

При аллергии действовать нужно быстро, а не геройствовать. Если после нового продукта стало плохо, нельзя ждать, что «само пройдёт».

Минздрав России: единый номер вызова скорой медицинской помощи 103

Мелочи, которые часто забывают



Термометр

Он помогает быстро понять, есть ли температура. Лучше, когда он лежит в своём футляре и всегда возвращается на место после использования.



Небольшие ножницы

Ими удобно разрезать бинт, пластырь или упаковку. Для безопасности выбирают ножницы с тупыми концами, чтобы случайно не пораниться.



Пинцет

Пинцет помогает аккуратно убрать занозу или мелкую соринку. Его хранят чистым и используют только взрослые, чтобы всё сделать точно.



Блокнот для записей

В нём можно отметить дату покупки, срок годности и для кого предназначено лекарство. Так аптечка становится понятнее и аккуратнее.



Салфетки и маски

Они пригодятся, когда нужно закрыть рот и нос, вытереть руки или быстро убрать грязь. Такие мелочи помогают поддерживать чистоту дома и в дороге.

Чего в аптечке быть не должно



1. В аптечке не оставляют таблетки россыпью, старые пузырьки и коробки без названия. Если упаковка повреждена или надпись стёрлась, лекарство лучше не использовать.

2. Нельзя хранить лекарства рядом с конфетами, жвачками и другими сладостями. Ребёнок может перепутать их с угощением, а аптечка должна быть совсем не похожа на коробку с лакомствами.

Правила безопасности для детей

1. Ребёнок не открывает лекарства сам и не берёт их без взрослого. Аптечка стоит в закрытом месте, куда нельзя заглянуть «просто так».

2. Таблетки нельзя пробовать, ломать или пересыпать в другие коробки. У каждого лекарства своё название, своя доза и своё место, как у важных вещей.

3. Если что-то болит или хочется принять лекарство, нужно сразу позвать взрослого. Самостоятельные эксперименты здесь не нужны — аптечка любит порядок и серьёзность.

Когда нужна срочная помощь

1

1. Если кровотечение сильное и не останавливается, нужно сразу звать взрослых и вызывать скорую помощь. В такой ситуации нельзя ждать и просто наблюдать.

2

2. Потеря сознания, судороги и трудное дыхание — это очень тревожные признаки. Они требуют немедленного вызова 103 и помощи взрослых рядом.

3

3. Срочная помощь нужна и при сильной боли в груди или животе, а также если ребёнок резко стал очень вялым или синеет.

4

4. Если ребёнок не может пить, говорит с трудом или ему внезапно стало совсем плохо, лучше не медлить. В таких случаях промедление опасно.

Небольшой набор в дорогу

В поездку удобно взять пластыри, салфетки, антисептик и градусник. Этот маленький набор занимает немного места, но помогает, если царапина или недомогание случились вдали от дома.

Ещё полезно положить воду и лекарства, которые разрешены по возрасту и нужны именно этому человеку. Тогда в дороге, на даче или в путешествии будет спокойнее и безопаснее.



Как выглядит аккуратная аптечка

1. Сначала всё лежит по группам: бинты и салфетки отдельно, лекарства от температуры отдельно, а личные препараты — в своём уголке. Так нужное находится быстрее.

2. Внутри чисто, ничего не пролито и не рассыпано. Если упаковка испачкалась или помялась, взрослый сразу приводит всё в порядок.

3. Подписанные коробочки и аккуратные пакеты помогают не путаться. Аптечка тогда выглядит серьезно, а не как тайник с сюрпризами.

Главные правила в одном списке

1

1. Аптечка всегда хранится закрытой и стоит в безопасном месте. Это простое правило защищает от случайных находок и ошибок.

2

2. Все лекарства должны быть подписаны, а срок годности — проверен. Просроченные или безымянные средства в аптечке не нужны.

3

3. Дозу не меняют без взрослого и не смешивают лекарства между собой. У каждого средства есть своя инструкция, и её важно соблюдать.

4

4. Рядом всегда должна быть помощь взрослых. Если что-то пошло не так, ребёнок сразу зовёт старших и не пытается справиться один.

Домашняя аптечка — это забота и порядок

Хорошая аптечка помогает в первые минуты и делает дом спокойнее. В ней всё лежит на своих местах, а лекарства трогают только взрослые.