

## Wyposażenie apteczki podczas rejsu morskiego

Jeżeli rejs morski odbywa się w bliskiej odległości od służb ratowniczych (nie mylić z odległością od brzegu!), to apteczka nie musi znacząco odbiegać od standardu śródlądowego. Ale jeżeli wybieramy się rejs transoceaniczny lub w obszary egzotyczne, gdzie ciężko będzie nam o szybką pomoc profesjonalnych medyków, to sprawa wymaga większej troski. Przede wszystkim musimy zadbać o tzw. osłonę medyczną, czyli np. znajomego lekarza, który wie gdzie się wybieramy, zna nasz stan zdrowia, wzbogaci naszą apteczkę o wiele dodatkowych elementów - zwłaszcza farmakologicznych i będzie zawsze dostępny, aby doradzić nam w trudnej sytuacji na odległość.

- koc ratunkowy
- nożyczki bezpieczne, agraiki i pęseta
- rękawiczki lateksowe (nie powodują alergii)
- podstawowe materiały opatrunkowe: gaza jałowa, kompresy, bandaże, bandaż elastyczny, plastry – do ran poważniejszych przyda się opatrunek indywidualny i codofix
- opatrunki żelowe na oparzenia
- chusta trójkątna (najlepiej dwie)
- elementy do usztywnienia kończyny – najlepsze obecnie są szyny Splint
- sól fizjologiczna
- środek dezynfekcyjny – np. Octenisept lub gaziki dezynfekcyjne
- maska do sztucznego oddychania
- standardowe środki przeciwbólowe/przeciwgorączkowe
- leki na chorobę morską
- leki przeciwuczuleniowe (typu Zyrtec albo chociaż wapno)
- środek łagodzący oparzenia słoneczne i maść na odparzenia
- krople do oczu
- leki przeciwhistaminowe, adrenalina (zwłaszcza jeśli na pokładzie mamy osobę uczuloną)
- alternatywne leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe (np. Ibuprofen i Paracetamol)
- nieco mocniejszy środek przeciwbólowy typu Pyralginum, Ketonal

- leki przeciwbiegunkowe (np. Stoperan, Imodium) i krople żołądkowe
- maść z antybiotykiem (np. Tribiotic)
- elektrolity typu Gastrolit dla osób z ryzykiem odwodnienia (np. w wyniku choroby morskiej)
- środki do usuwania kleszczy i łagodzenia skutków ukąszeń owadów

### **Dodatkowe wyposażenie obejmie:**

- defibrylator AED i dodatkowe elementy do prowadzenia RKO ( rurki ustno-gardłowe, worek ambu itp. w zależności od naszych kwalifikacji ratowniczych)
- zestaw tlenowy - szczególnie niezbędny jeśli poza żeglowaniem zamierzamy też nurkować - wymaga odpowiednich kwalifikacji
- zestaw diagnostyczny wymieniony wyżej w tekście (lekarz, z którym będziesz rozmawiał będzie potrzebował informacji tego typu)
- zdecydowanie większy zakres środków opatrunkowych i dezynfekcyjnych uwzględniający także opatrywanie ran ciężkich: opatrunki taktyczne, opatrunki zastawkowe, staza, stapler do zszywania ran trudnych itp.
- zdecydowanie większy zestaw farmakologiczny w uzgodnieniu z lekarzem prowadzącym dany rejs: silne środki przeciwbólowe, leki rozkurczowe, żołądkowo-trawienne, leki na drogi oddechowe, antybiotyki, maść miejscowo znieczulającą itp.
- środki antyzakrzepowe z heparyną (maść, zastrzyki)
- adrenalina w ampułko-strzykawce (WZF albo EpiPen - ten drugi nie wymaga przechowywania w lodówce)