

VÄLISPIDINE		A	B
Haavad			
Asept või Gutasept	haava/naha puhastamiseks (Asept parem - sobib ka suurmatele haavadele, ei kipita; Gutasept pigem kriimustustele), ka seenhaiguse profülaktikaks	A	
Vesinikperoksiid 3%	haava puhastamiseks, vesinik ei ole valus (sobib ka Asept)		B
Briljantroheline	marrastustele peale puhastamist	A	
Kriimusalv	põletikulised haavad, igasuguste hõõrdumiste, hemorroidide jaoks, pea igale poole	A	
Vatipulgad	briljantrohelise määrimiseks, puru silmast eemaldamiseks	A	
Tampoonid	suurmatele haavadele, peale haava puhastamist peale panna		B
Mittesteriilsed tampoonid	haavapuhastamise lapid		B
Sidumiseks			
Sidet	mõned rullid erineva laiussega, elastne (mitte marli!)	A	
Vörkside	eri laused, hea nt põlve sidumisel		B
Plaastrid	sh veekindel, mõni suurem (nt7x6), ise lõigatav, sõrmeotsa (liblikas), laste (rahustamine)	A	
Mefix	suurte pindade plaaster	A	
Leukoplaaster		A	
Elastikside	liigesed, venitused, kinnistele vigastustele peale jahutamist kiiresti tugevalt peale. Hoida 30 min, seejärel vabastad sideme,paned taas külma, siis 30 minuti pärast jälle elastik jne jne – nii saab ära hoida turse.	A	
Kolmnurkrätid	igasugu sidumisteks, saab ka pähe anda päikse vastu (riidest!)	A	
Kuum/Külm			
Burnshield/ burnjel	hädavajalik põletuste korral, päiksepõletus, ka suur marrastus (sisaldab 96% vett)	A	
Pantenool	päiksepõletuse järeleevendus. NB! Esmane ravivõte on ikka jahutamine. Pantenooli võib alles hiljem panna, siis kui ei ole ville.		B
Külmasprei, külmageel	trauma korral, turse ära hoidmiseks (asendatav igasugu loodusest leitava jahedaga)		B
Muu			
Päikesekaitsekreem	UV alates 20st	A	
Säätetõrjevahend		A	
Atsükloviir (nt Acic, Vectavir vms)	ohatis, panna peale võimalikult varakult NB! Vältida otsikuga villile minemist. Näidustus: infektsioon nahal ja huultel, kreemi määrada õhukese kihina 5 korda päevas kahjustatud nahapiirkonda nii, et kõik kajustuselemendid (turse, punetus, vill) oleksid kaetud. Pese käsi peale kreemi määrimist. Ravi kestus 5...10 päeva	A	
Silmatilgad	silmale (puru silmas, punetavad silmad, näiteks lõkkesuitsust) võib kõige odavam olla		B
Silma füsiol lahus	hea silma peale valada kui midagi silma läheb (sobib ka haava puhastamiseks)		B
Menovasiin E	putuka hammustuse peale määrada, võtab sügeluse ära, hea rohi		B
Lioton			B
Deeprelife	sisaldab ibuprofeeni, hea valutavatele lihastele (selg, sääred, õlg jne) NB! Ära kasuta alla 2-3 ööpäeva vanade nihestuste, nikastuste ja muude traumade korral.		B
Olfen-geel (roll-on)	valuvaigisti traumale, lihas-liigesvalu korral.		B
Bepanthen	Kergele nahakahjustuste ravi, nt kuiv, lõhenenud, ka põletuse järeleevendus		B
ABIVAHENDID		A	B
Näomask - kunstlikuks hingamiseks		A	
Puugieemaldaja		A	
Kraadiklaas	elavhõbedata, mitte digitaalne	A	
Käärid		A	
Kummikindad	kolmes suuruses S, M, L	A	
Termokile		A	
Süstal	haava loputada, kui vett on vähe		B
Pinsetid	pind sõrmes	A	
Veepudel			
WC-paber			
Tikud			
SEESPIDINE		A	B
Tabletid			
Paracetamol	palavik või valud kus iganes (ka kõhuvalu või maovalu), soovitatav 15 mg/kg kohta (st täiskasvanul 2 x 500mg tbl), mitte rohkem kui 50 mg/kg kohta ööpäevas.	A	
Ibuprofeen, Ibumetiin	valuvaigisti, põletiku puhul hea, täiskasv norm annus 400-600 mg, tugevate valude korral kuni 10 mg/kg kohta. NB! Ära kasuta maovalude ja kõhuvalude korral. Vedeldab verd - ei sobi haava korral. Ei tohi anda, kui on haavandtõbi.	A	

Aspiriin	valuvaigisti (ei ole soovitatav kõhuvalule ja peavalule). Sobib peavalule pohmelli korral. Samuti verd vedeldav - ei sobi haava korral. Sel juhul paracetamol		B
Claritine v Loratine	allergiaravim, rästiku, herilase vm hammustuse korral, samuti igasugused allergiad nahal, silmad jooksevad vett, nohu jm. Hammustusel, kui ei ole ise kindel, et pole allergiline võib koheselt sisse anda.	A	
Sudafed	nohu korral limaskesta turse alandamiseks („kui pea on paks ja õhk ei käi läbi“).	A	
Nitroglütseriin	valud rinnus, mis ei ole seotud pööramise, sugava hingamisega. NB! I õsine rohi!! Konsulteer enne kasutamist 112-ga. Kui isik ei jõua istuda, siis ÄRA ANNA!!!		B
Validool	toidulisand. Rahustab (paljud usuvad sellesse), pehmendab ka kurguvalu		B
Glükoos	aitab tõsta veresuhkrut ja tuju (vähe söönud, palju tegutsenud)		B
Külmetus			
Taruvaik, saialill	kurgule		A
Neoangiin, Septolete, Decatylen	imemistablett, kurguvalu korral. Septolete odavam		A
Ninasprei või tilgad	suurema nohu korral olemas ka tabletid		A
Coldrex, Theraflu, Fervex vms	gripitee sisaldab paracetamoli ja sudafedi selle otsasaamise korral 2 tbl e. 1gramm Paracetamoli ja 1 tbl Sudafedi + tee ja efekt sama. Vt mis sees on, mõni võib une ära võtta		A
Köht			
No-Spa	kõhuvalu, menstruatsioonivalud		A
Söetabletid	kõhulahtisus, seedehäired. Õige oleks 1 tbl/kg kohta! Põhim. võib ka lihtsalt sütt võtta. Pärast on kaka must, ära ehmata! Seda rohtu pole vaja karta.		B
Loperamiid = Immodium 2mg	punn ette tüüpi ravim. võtta siis kui vaja nt reisida vm toimetusi kindlasti teha. sest nt mürgistuse korral on hea kui köht läbi käib. Ära ületa etteantud annust! Ei sobi ägeda düsenteeria (verine kõhulahtisus koos kehatemperatuuri tõusuga) esmaseks raviks.		A
Smecta	pulber suukaudse lahuse valmistamiseks. Väga tõhus ravim, moodustab soole sisemuses pasta taolise massi, mis tõmbab mürgid endasse, ei kahjusta soole limaskesta. Seda rohtu pole vaja karta!		A
Rennie	ülakõhu valu, kõrvetised		B
A	peab alati olema olema		
B	mõnes komplektis on		