

# ПЕРСОНАЛЬНАЯ АПТЕЧКА

У каждого участника похода должна быть своя личная небольшая аптечка, в составе которой будут:

## ПЛАСТЫРИ

различного размера и формы. В походе все может всё произойти, хорошо, если у вас есть всё необходимое.

## ГЕЛЕВЫЕ ПЛАСТЫРИ

Их называют мозольными пластырями для защиты от натираний и мозолей

## ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ САЛФЕТКИ

Пропитанные спиртом салфетки или небольшой спрей-антисептик.

## ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ МАЗЬ

Например, BurnShield, подходит и при ожогах  
Болеутоляющий и противовоспалительный гель (напр. Olfen või Fastum)

## АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ

При различных расстройствах живота.

## БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ

Это могут быть Ибупрофен или Парацетамол

## АНТИГИСТАМИНЫ

Лекарства от аллергии: Кларитин (или ему подобное) уберігающее от аллергической реакции, устраняющее зуд от укусов насекомых, отёков.

## ЛЕКАРСТВО ОТ НАСМОРКА

В походах часто бывает, что нос закладывает из-за перемены климата, влажности / сухости или стресса. Заложенность носа – крайне неприятный факт и может повлечь за собой возникновение храпа во время сна. Вот почему необходимо иметь при себе аэрозоли для носа (Ксимелин, Отривин и т. д.). По желанию, можно взять с собой и тонизирующие препараты: женьшень, гуарана и т.п. Они помогут восстановить силы и активизироваться.

## МАГНЕЗИЯ И ВОДА

При тяжёлых физических нагрузках могут возникнуть болевые мышечные спазмы или судороги. В этом случае помогут препараты магнeзии и достаточное количество воды.

Следи, чтобы упаковка не стала слишком объёмной!  
Для недолгого похода не стоит брать с собой все запасы лекарств из домашних аптек!