SĄSIEDZKA GRUPA REAGOWANIA · „BEZPIECZNA PRZESTRZEŃ: JAK DZIAŁAĆ W KRYZYSIE”

Moja apteczka – lista kontrolna

pakiet opatrunkowy z projektu · co jest w środku, do czego służy, co dokładasz

☑ **w pakiecie z projektu** (27 pozycji) · ilość · do czego służy ☐ **dokładasz sam** – zaznacz, gdy uzupełnisz (18 pozycji)

Opatrywanie ran i krwotoków

☑ **Kompresy jałowe 10 × 10 cm**	1 op.	na ranę, pod bandaż
☑ **Sterylne kompresy gazowe 5 × 5 i 7,5 × 7,5 cm**	2 + 2 szt.	małe rany, otarcia
☑ **Bandaże elastyczne PBT 5 cm × 4,5 m**	4 szt.	mocowanie kompresu, opatrunek uciskowy
☑ **Bandaże elastyczne PBT 7,5 cm × 4,5 m**	2 szt.	większe rany, udo, bark
☑ **Bandaże opatrunkowe**	1 zestaw	opatrunek gotowy
☑ **Plastry samoprzylepne, 3 rozmiary**	28 szt.	drobne skaleczenia
☑ **Taśma medyczna biała**	2 rolki	mocowanie opatrunku
☑ **Taśma medyczna żółta**	1 rolka	oznaczenie, mocowanie
☑ **Opaska uciskowa (staza taktyczna)**	1 szt.	krwotok z kończyny, którego nie zatrzymuje ucisk
☐ opatrunek indywidualny lub uciskowy gotowy		
☐ gaza w rolce		
☐ plastry na pęcherze		

Oparzenia, unieruchomienie, ciepło

☑ **Opatrunek na oparzenia 40 × 60 cm**	1 szt.	na oparzenie po schłodzeniu
☑ **Bandaż trójkątny 96 × 96 × 136 cm**	1 szt.	temblak, unieruchomienie, mocowanie
☑ **Koc ratunkowy NRC 130 × 210 cm**	1 szt.	wychłodzenie, wstrząs
☐ opatrunek hydrożelowy na oparzenia		
☐ druga folia NRC		
☐ opaska elastyczna na skręcenia		

Dezynfekcja i higiena

☑ **Środek do odkażania ran**	1 szt.	przemycie okolicy rany
☑ **Chusteczki z alkoholem 70%**	10 szt.	ręce, narzędzia – nie do rany
☑ **Chusteczki z powidonem i jodem**	10 szt.	odkażenie skóry wokół rany
☑ **Chusteczki po ukąszeniach owadów**	10 szt.	swędzenie, obrzęk
☑ **Patyczki kosmetyczne**	1 op.	nakładanie środka, oczyszczanie
☑ **Rękawiczki winylowe**	1 para	Twoja ochrona – zawsze przed dotknięciem
☑ **Maseczka FFP2**	1 szt.	dym, pył
☑ **Maseczka do sztucznego oddychania**	1 szt.	oddechy ratownicze w RKO
☐ rękawiczki nitrylowe – 3 dodatkowe pary		
☐ żel do dezynfekcji rąk		
☐ sól fizjologiczna w ampułkach do płukania oczu i ran		

Narzędzia

☑ **Nożyczki ratownicze**	1 szt.	cięcie ubrania, bandaży
☑ **Pęseta**	1 szt.	drzazgi, ciała obce ze skóry
☑ **Kleszczyki plastikowe**	1 szt.	usuwanie kleszczy
☑ **Agrafki**	20 szt.	mocowanie chusty i bandaża
☑ **Staza do pobierania krwi**	1 szt.	uwaga – to NIE opaska uciskowa; mocowanie, zacisk pomocniczy
☑ **Gwizdek ratunkowy**	1 szt.	wezwanie pomocy – SOS
☑ **Latarka czołówka**	1 szt.	opatrywanie w ciemności, obie ręce wolne
☐ zapasowe baterie do czołówki		
☐ długopis i karta do zapisu godziny opaski		
☐ termometr		

Dokładasz sam – leki i dane

- ☐ leki przyjmowane na stałe – zapas na kilka dni + lista z dawkowaniem
- ☐ lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy odpowiedni dla domowników
- ☐ lek przeciwhistaminowy (uczulenia, ukąszenia)
- ☐ elektrolity w saszetkach, tabletki na biegunkę
- ☐ karta ICE: kontakt alarmowy, grupa krwi, alergie, leki
- ☐ lista numerów: 112, lekarz rodzinny, najbliższy SOR

Apteczka należy do: **Miejsce przechowywania:** **Data skompletowania:**

Projekt dofinansowano w ramach Zadania Moc Małych Społeczności - Łódzkie 2026 ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności realizowanego przez Centrum OPUS i Łódzką Sieć LGD.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Moja apteczka – lista kontrolna

pakiet opatrunkowy z projektu · co jest w środku, do czego służy, co dokładasz

Jak dbać o apteczkę

Przegląd co 6 miesięcy

- Najłatwiej przy zmianie czasu – w marcu i w październiku.
- Sprawdź daty ważności: kompresy, plastry, chusteczki, środek do odkażania, leki.
- Rękawiczki winylowe parcieją – wymień co rok.
- Baterie w czołówce: sprawdź, czy świeci; zapas trzymaj osobno.
- Po każdym użyciu od razu uzupełnij to, co zużyte.

Gdzie trzymać

- Sucho, chłodno, poza zasięgiem małych dzieci.
- Nie w łazience (wilgoć) i nie w nagrzanym aucie przez cały rok.
- Wszyscy domownicy wiedzą, gdzie jest.
- Rękawiczki i nożyczki na wierzchu – to bierzesz pierwsze.
- Kartę ICE i listę leków w kieszeni z klapką.

Dwie stazy – nie pomyl

- **Opaska uciskowa (staza taktyczna)** – szeroka, z kołowrotem lub klamrą. Tylko na krwotok z kończyny, którego nie zatrzymuje ucisk. Zapisz godzinę założenia.
- **Staza do pobierania krwi** – wąska gumka z zatrzaskiem. **Nie zatrzyma krwotoku.** Użyj jako zacisku pomocniczego lub do mocowania.

Co warto dołożyć w pierwszej kolejności

1. Rękawiczki

W pakiecie jest jedna para. Przy jednym zdarzeniu zużyjesz dwie. Dołóż 3 pary nitrylowych.

2. Leki domowników

Zapas na kilka dni leków stałych i lista z dawkowaniem. Ratownik musi wiedzieć, co kto bierze.

3. Karta ICE

Kontakt alarmowy, alergie, grupa krwi, leki. Wsuń do kieszeni apteczki i do portfela.

4. Opatrunek gotowy

Opatrunek indywidualny lub uciskowy przyspiesza tamowanie krwotoku o minutę. Minuta ma znaczenie.

Przeglądy apteczki

Data przeglądu	Co wymieniono / uzupełniono	Podpis

Projekt realizuje Sąsiedzka Grupa Reagowania, grupa nieformalna mieszkańców Sieradza, pod patronatem Stowarzyszenia „W Centrum”. Lista jest materiałem edukacyjnym – skład apteczki dopasuj do potrzeb swojej rodziny.

Projekt dofinansowano w ramach Zadania Moc Małych Społeczności - Łódzkie 2026 ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności realizowanego przez Centrum OPUS i Łódzką Sieć LGD.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI