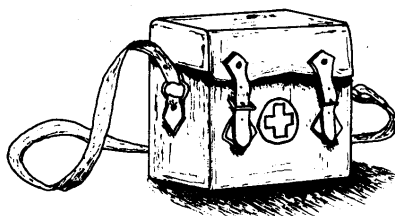


АПТЕЧКА



Каждая семья и каждое село должны иметь специальный набор медицинских инструментов для оказания первой помощи:

- Семья должна иметь домашнюю аптечку (см. с. 334) с необходимыми лекарствами для оказания первой помощи при простых инфекциях и при решении наиболее общих проблем здоровья.
- Деревня должна иметь наиболее полную аптечку (см. Сельская аптечка, с. 336), содержимое которой должно соответствовать решению проблем на каждодневный случай, а также на случай серьезной болезни или на крайний случай. Хранить ее должен ответственный человек - медицинский работник, учитель, родитель, лавочник или любой другой, кому доверяет общество. Если возможно, все члены деревни должны принять участие в создании и покупке аптечки. Те, кто может себе позволить больше, должны вложить больше. Но каждый должен понять, что **аптечка выгодна для всех** - тем, кто может купить, и тем, кто не может.

На следующих страницах вы найдете советы, что должна содержать аптечка. Вы захотите изменить эти списки, чтобы наилучшим образом удовлетворить нужды в соответствии с возможностями в вашей местности. Хотя список включает наиболее современные лекарства, можно также включить важные домашние средства от болезней, известные как безопасные и хорошо помогающие.

Как много каждого лекарства необходимо иметь?

Количество лекарств, рекомендованных для аптечки, самое минимальное, которое должно быть в распоряжении. В некоторых случаях достаточно только **начать** лечение. Может возникнуть необходимость, доставить больного человека до больницы или идти сразу за большим количеством лекарств.

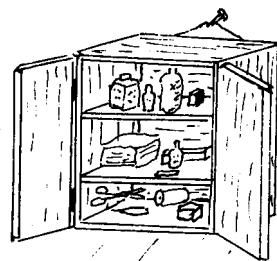
Количество лекарств, хранящихся в вашей аптечке, будет зависеть от того, как много людей будут пользоваться ею и как далеко придется ходить за лекарствами по мере их использования. Это также будет зависеть от цены и от того, как много семей или деревень могут позволить себе ее. Некоторые лекарства из вашей аптечки будут дорогими, но благоразумно иметь в распоряжении достаточно этих лекарств на непредвиденный случай.

Примечание: **Принадлежности аптечки для новорожденного** - вещи акушерок и беременных матерей необходимо иметь готовыми до родов - напечатаны на с. 254-255.

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕЙ АПТЕЧКЕ

1. **ВНИМАНИЕ:** Храните все лекарства в недоступном для детей месте. Любое лекарство в больших дозах может быть ядовитым.
2. Убедитесь, что все лекарства хорошо маркированы и что инструкции по их использованию хранятся с каждым лекарством. Храните экземпляр этой книги с аптечкой.
3. Храните все лекарства и медицинские принадлежности в чистом, сухом прохладном месте, защищенном от тараканов и крыс. Защищайте инструменты, марлю и вату, заворачивая их в запечатанные пластиковые мешочки.
4. Постоянно храните запас важных лекарств на крайний случай. Каждый раз по мере использования восстанавливайте лекарство как можно быстрее.
5. Отметьте дату истечения срока каждого лекарства. Если дата прошла или лекарство выглядит испорченным, уничтожьте его и получите новое.

Примечание: Некоторые лекарства, особенно тетрациклин, могут стать опасными, если у них просрочены сроки. Однако пенициллин в сухой форме (таблетки или порошок для сиропа и инъекций) можно использовать долго, год после даты истечения срока, если хранить его в сухом, чистом и чуть прохладном месте. Старый пенициллин теряет часть своей силы воздействия, так что можно увеличить дозу. (**ВНИМАНИЕ:** Если с пенициллином это и безопасно, то с другими лекарствами чаще очень опасно давать дозу больше, чем рекомендовано.)



Храните лекарства вдали от детей.



ПОКУПАЯ ЗАПАСЫ ДЛЯ АПТЕЧКИ

Большинство из лекарств, рекомендованных в этой книге, можно купить в аптеках больших городов. Если некоторые семьи или сельчане делают совместную покупку сразу, то фармацевты могут продать им по низкой цене. Или если запас лекарств осуществляется через оптовую торговлю, то цены будут еще ниже.

Если аптека не поставяет лекарства, какие вы хотите, то купите заменитель, но убедитесь, что по действию это лекарство аналогичное, и проверьте дозировку.

Когда покупаете лекарства, сравнивайте цены. Некоторые виды лекарств намного дороже, хотя действие лекарств одинаковое. Более дорогостоящее лекарство может оказаться не очень эффективным. Когда можно, **покупайте распространенный вид лекарства**, чем лекарства с торговой маркой, поскольку обычные лекарства чаще много дешевле. Иногда вы можете сберечь деньги, купив большое количество. Например, пузырек пенициллина в 600 000 единиц часто стоит немногим больше, чем пузырек в 300 000 единиц – так что купите большой пузырек и используйте его на две дозировки.



ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Каждая семья должна иметь следующие предметы в своей аптечке. Их запасы должны быть достаточны для лечения в сельских районах.

Включите в вашу аптечку также полезные домашние средства.

НАБОРЫ

Назначение	Набор	Цена (впишите)	Рекомендуемое количество	См. с.
ОТ РАН И КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:				
	стерильные марлевые подушечки в индивидуальных запечатанных оболочках		20	97, 218, 263
	3-, 5-, и 8- сантиметровые марлевые бинты в рулонах		2 каждого	87
	чистая вата		1 небольшой пакет	14, 72, 83, 254
	липкая лента (липкий пластырь) шириной 3 см		2 рулона	85, 218
	мыло – если возможно, мыло дезинфицирующее типа Протекс		1 кусок или маленький флакон	371
	70% спирт ... 5% спиртовой раствор йода		1/4 литра	72, 201, 211, 254
	перекись водорода (разведенная) в темной бутылке		1 маленький флакон	83, 183, 213
	нефтяная мазь (Вазелин) в банке или тубике		1	91, 97, 141, 199
	белый уксус		1/2 литра	200, 241, 294, 309
	сера		100 гр.	200, 205, 206, 211
	ножницы (чистые, не ржавые)		1 пара	85, 254, 262
	пинцет с острыми концами		1 пара	84, 175
ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ:				
	термометры			
	для рта		по 1 каждого	
	для прямой кишки			30, 41
ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЗАПАСОВ:				
	пластиковые мешочки		несколько	195, 332

ЛЕКАРСТВА

Назначение	Лекарство (основное название)	Местное название и цена	Рекомендуемое количество	См. с.
ОТ БАКТЕРИАЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ:				
1.	Пенициллин, 250 мг таблетки		40	351
2.	Ко-тримоксазол (Бисептол) (сульфаметоксазол, 400 мг, с триметопримом, 80 мг)		100	358
3.	Ампициллин, 250 мг в капсулах		24	353
ОТ ГЛИСТОВ:				
4.	Мебендазол в таблетках		40 табл. по 100 мг или 2 бутылки	374
ОТ ЖАРА И БОЛИ:				
5.	Аспирин, 300 мг (5 гран.) таблетки		50	379
6.	Ацетаминофен, 500 мг таблетки		50	380
ОТ АНЕМИИ:				
7.	Железо (сульфат железа), 200 мг пилюли (лучше, если пилюли содержат также витамин С и фолиевую кислоту)		100	393
ОТ ЧЕСОТКИ И ВШЕЙ:				
8.	Линдан (гамма гексахлорид бензола) и/или порошок серы		1 бутылка 20 мг	373
ОТ ЗУДА И РВОТЫ:				
9.	Дипразин (Пипольфен) 25 мг таблетки		12	386
ОТ ЛЕГКИХ ИНФЕКЦИЙ КОЖИ:				
10.	Горечавка фиолетовая, маленькая бутылка; или антибиотиковая мазь		1 бутылка 1 тубик	371
ОТ ГЛАЗНЫХ ИНФЕКЦИЙ:				
11.	Антибиотиковая глазная мазь		1 тубик	378

ДЕРЕВЕНСКАЯ АПТЕЧКА

Она должна иметь все лекарства и предметы, перечисленные в Домашней Аптечке, но в большем количестве в зависимости от величины вашей деревни и расстояния до центра снабжения. Сельская аптечка также должна содержать вещи, перечисленные здесь, поскольку многие из них лечат от более опасных болезней. Вы можете изменить или добавить к списку в зависимости от болезней в вашем районе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАБОРЫ

Назначение	Набор	Цена	Кол-во	См. с.
ДЛЯ ИНЪЕКЦИЙ:	шприцы 5 мл и 2 мл иглы # 20 мм , 40 мм и 60 мм длиной		2	
			3-6	65
			2-4	
ПРИ ЗАТРУДНЕННОМ МОЧЕИСПУСКАНИИ:	катетер (резиновый или пластиковый # 16)		2	239
ПРИ РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК И РАСШИРЕНИИ ВЕН:	эластичные бинты шириной 5 и 8 см.		3-6	102, 75, 213
ДЛЯ ОТСОСА СЛИЗИ:	отсасывающий сосуд		1-2	84, 255, 262
ДЛЯ ОСМОТРА УШЕЙ:	маленький фонарик		1	34, 255, 309

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Назначение	Лекарство	Местное название и цена	Кол-во	См. с.
ДЛЯ СЕРЬЕЗНЫХ ИНЪЕКЦИЙ:			20-40	352
1. Пенициллин, вводимый, если только он прокаин пенициллин 600000 ЕД./мл				
2. Ампициллин для инъекций, 250 мг ампулы и/или стрептомицин 1 г флаконы для смешивания с пенициллином (если ампициллин очень дорогой)			20-40	353
3. Тетрациклин, капсулы или таблетки 250 мг			20-40	354
			40-80	356
ПРИ ИНФЕКЦИЯХ АМЕБЫ И ЛЯМБЛИИ:				
4. Метронидазол, 250 мг таблетки			40-80	369
ОТ ПРИПАДКОВ, СТОЛБНЯКА И КОКЛЮША:				
5. Фенобарбитал 15 мг таблетки и 200 мг инъекции			40-80 15-30	389

Назначение	Лекарство	Местное название и цена	Кол-во	См. с.
ПРИ ОСТРЫХ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЯХ И АСТМЕ:				
	6. Эпинефрин (Адреналин) инъекции, ампулы 1 мг		5-10	385
ОТ АСТМЫ:				
	7. Эфедрин, 15 мг таблетки		20-100	385
ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ:				
	8. Эргометрин, инъекции 0,2 мг		6-12	391
ЛЕКАРСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ВО МНОГИХ, НО НЕ ВО ВСЕХ МЕСТНОСТЯХ ГДЕ ПРОБЛЕМА СУХИХ ГЛАЗ (КСЕРОФТАЛЬМИЯ):				
	Витамин А, 200 000 Е. капсулы		10-100	392
ГДЕ ПРОБЛЕМА СТОЛБНЯКА:				
	Противостолбнячный антитоксин 50 000 Е. (если можно, лиофильный)		2-4 флакон	389
ГДЕ ПРОБЛЕМА УКУСА ЗМЕЙ ИЛИ СКОРПИОНОВ:				
	Специальное противоядие		2-6	388
ГДЕ ПРОБЛЕМА МАЛЯРИИ:				
	Хлорохин таблетки 150 мг с основой (или любое другое лекарство, которое лучше всего действует в вашей местности)		50-200	365 365
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИЛИ ЛЕЧЕНИЯ КРОВОТЕЧЕНИЯ У НЕДОНОШЕННЫХ НОВОРОЖДЕННЫХ:				
	Витамин К, инъекции 1 мг		3-6	394

Лекарства от хронических болезней

Может быть благоразумно, а может и нет иметь лекарства от хронических болезней, таких как **туберкулез, проказа и шистосомоз** в Сельской Аптечке. Чтобы убедиться, что человек имеет одну из этих болезней, часто необходимо проделывать особые тесты в центре здоровья, где обычно можно получить нужные лекарства. Эти ли или другие лекарства будут включены в сельские медицинские аптечки - зависит от местной ситуации и медицинских знаний ответственных лиц.

Вакцины

Вакцины не были включены в Сельскую Аптечку, потому что они обычно обеспечиваются Отделом Здоровья. Однако необходимо приложить большое усилие, чтобы проследить, что все дети вакцинированы не позже назначенного срока для разных вакцин (см. с. 147). Поэтому если доступно замораживание, то вакцины должны стать частью деревенских медицинских принадлежностей – особенно КДС, полиомиелит и коревые вакцины.

ОБРАЩЕНИЕ К ДЕРЕВЕНСКИМ ЛАВОЧНИКАМ (ИЛИ ФАРМАЦЕВТАМ)

Дорогой друг,

Если вы продаете лекарства в вашей лавке, люди возможно спросят вас о лекарстве, которое покупают, когда и как им пользоваться. Вы оказываете значительное влияние на знания о здоровье и на здоровье людей.

Эта книга поможет вам дать точный совет и убедиться, что ваши покупатели берут те лекарства, в которых они действительно нуждаются.

Как известно, люди чаще тратят мало денег на лекарства, которые не смогут помочь им. Но вы можете более четко объяснить таким людям, в чем их здоровье нуждается и истратить их деньги более разумно. Например:

- Если человек пришел просить сироп от кашля, Каопектат от частого поноса, витамин B12 или печеночный экстракт для лечения простой анемии, пенициллин для лечения растянутых связок или от боли, или тетрациклин при простуде, объясните ему, что эти лекарства не требуются и можно наделать больше вреда, чем пользы. Обсудите с ним, что делать взамен.
- Если кто-нибудь захочет купить укрепляющие витамины, подтолкните его вместо этого купить яйца, фрукты или овощи. Помогите ему понять, что по деньгам они содержат больше витаминов и пищевой массы.
- Если человек спрашивает лекарство для инъекций, когда есть лекарство, принимаемое через рот, которое гораздо более эффективно и безопасно, – скажите ему.
- Если кто-нибудь хочет купить “холодящие таблетки” или другую форму “дорогостоящего аспирина” для понижения температуры, посоветуйте ему купить обыкновенный аспирин (или ацетаминофен) в таблетках, и принять их с большим количеством жидкости.

Если вы нашли информацию в этой книге, то вам будет более легко рассказать людям о ней или прочитать книгу вместе с ними.

Прежде всего, продавайте только полезные лекарства. Суть вашего рассказа о лекарствах и принадлежностях помещен в Домашней и Сельской Аптечке, а также в других лекарствах, которые важны от распространенных болезней в вашей местности. Старайтесь снабжать недорого стоящими основными товарами, или, по крайней мере, дорогостоящими высшего качества. И никогда не продавайте лекарства, у которых истек срок годности, они могут быть опасны или бесполезны.

Ваш рассказ поможет людям научиться заботиться о своем собственном здоровье. Если вы желаете помочь людям разумно пользоваться лекарством, убедитесь, что любой, кто покупает его, тоже хорошо информирован о правильном пользовании и о дозировке, а также знает о риске и осторожности при их применении, этим вы окажите большую службу вашему обществу.

Желаю удачи!

