



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

## حقيبة الإسعافات الأولية



يجب أن تحوي حقيبة الإسعاف المنزلية فقط على أدوية أساسية، عدة ضماد، مقياس حرارة والأدوية الاعتيادية للعائلة.

**الأدوية الأساسية** تشمل: خافضات الحرارة (باراسيتامول بعدة تحضيرات، للبالغين أو الأطفال)، بعض مضادات الالتهاب (مثل الايبوبروفين)، ومحضر إزالة آلام قرص الحشرات.

يجب حفظ الأدوية كل منها داخل عليها مع النشرة الطبية وتدوين اسم الشخص الذي يتناولها. إذا احتاج أحد أفراد العائلة تناول أدوية معتادة، وجب احتواء كمية محددة منها وحفظها مرتبة

**لتضميد الجروح**، مطهر جروح (كريستالينا أو بوفيدون مبيودن)، شاش طبي، لاصق طبي ومقص ذو حواف مدورة.

يجب **حفظها** في مكان بعيد عن متناول الأطفال. بمكان نظيف، قليل الرطوبة ومحمي من الضوء والحرارة. من غير المحبذ حفظها بالمطبخ أو الحمام. من المهم إعلام جميع من يحتاج استخدامها بمكان حفظها.

من المهم **تفحص محتويات الحقيبة** كل 6 أو 12 شهر، التأكد من صلاحية المواد وتجنب الخلط بين أسماء الأدوية. عند المرض، تجب استشارة الأخصائيين الصحيين (الطبيب، الممرضة، الصيدلي، حسب الحالة) لمعرفة الأدوية الواجب تناولها، ولذلك ينصح بعدم اقتناء أدوية أخرى. خذ للصيدلية أو لنقاط جمع الأدوية (نقاط SIGRE) كافة الأدوية غير اللازمة أو منتهية الصلاحية. ابقى الحقيبة بعيداً عن متناول الأطفال.

**في السيارة** أن تحوي فقط على مواد الضماد الأساسية (مطهر، شاش ولاصق طبي). تفقد هذه المواد دورياً حيث أنها تكون بالسيارة عرضة لفروق حرارة كبيرة.

قبل **الذهاب في عطلة** إلى بلدان أخرى يجب الاستعلام والاستشارة المسبقة في مراكز الوقاية وعلاج الأمراض الاستوائية، لأن بعض هذه البلدان تعتبر موبوءة.

اتخذ الحذر عند وجود خطر للإصابة بإسهال المسافرين، واتبع كل الإجراءات الوقائية اللازمة (اشرب فقط الماء المعلب، إلخ) وحمل معك مضاد إسهال.