

**Według dr. Włodzimierza Ostaszewskiego,  
szefa Szkoły Ratownictwa przy  
Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w  
Warszawie,  
każda apteczka powinna zawierać:**

- jednorazowe rękawiczki chirurgiczne z lateksu (co najmniej para), które ochronią ratującego przed wirusami HIV czy żółtaczki zakaźnej. Ktoś, kto ich nie ma, powinien unikać kontaktu z krwią poszkodowanego;
- maseczkę lub specjalną rurkę do sztucznego oddychania usta-usta. Jej konstrukcja powinna zabezpieczać ratującego przed śliną, krwią i innymi wydzielinami;
- specjalny niewielki koc z cienkiej plastikowej folii. Jedna jej strona chroni ofiarę wypadku przed ciepłem (w wypadku przegrzania organizmu, udaru słonecznego czy szoku termicznego). Druga zaś zatrzymuje ciepło. Z reguły po każdym wypadku następuje wstrząs pourazowy spowodowany bólem czy lękiem, który powoduje obniżenie ciśnienia krwi i osłabienie organizmu;
- płócienną chustę o kształcie trójkąta, która może być stosowana jako bandaż, temblak,
- opaska uciskowa czy materiał opatrunkowy. Można jej użyć, jeżeli nie zachodzi konieczność zastosowania opatrunku jałowego;
- nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa pozwalający uwolnić z wraku ofiarę wypadku. Ten sam nóż w razie potrzeby może też przeciąć np. nogawkę spodni. Jego konstrukcja uniemożliwia skaleczenie;
- bandaże (inaczej tzw. opaska dziana) o szerokości 5 i 15 cm (kilka sztuk);
- opaski elastyczne albo półelastyczne o szerokości 10 cm;
- gazę jałową i cztery gaziki.

W apteczce powinna się znajdować instrukcja obsługi i data ważności. Należy pamiętać o tym, że sterylne opatrunki tracą swoje właściwości zwykle po trzech latach od dnia produkcji.

**Zdaniem dr. Ostaszewskiego apteczka samochodowa nie powinna zawierać takich przedmiotów jak:**

- wata i lignina, bo nie są one przydatne przy opatrywaniu krwawiących ran, co więcej - pozostawiają nasiąknięte krwią strzępki, które później trudno usunąć;

- woda utleniona, jodyna, gencjana, rivanol ani żadne inne dezynfekcyjne płyny lub aerozole. Te czynności należy pozostawić personelowi medycznemu. Poza tym pojemniki z tymi specyfikami bywają nieszczelne;
- nożyczki, agrałki czy inne ostre przedmioty, którymi w zdenerwowaniu łatwo można się skaleczyć.
- krople żołądkowe, nasercowe i podobne. Pod żadnym pozorem nie wolno nic podawać doustnie poszkodowanemu, ponieważ może to spowodować zakrztuszenie i opóźnić zabiegi ratujące;
- wszelkiego rodzaju tabletek. Lek podany doustnie zaczyna działać najwcześniej po 30-40 minutach. Do tej pory na pewno zdąży przyjechać pogotowie ratunkowe i profesjonalnie zająć się ofiarami wypadku, podając leki o szybszym działaniu. Co więcej, specyfiki te mają określone okresy ważności, których właściciel apteczki może po prostu nie zauważyć, podając poszkodowanemu przeterminowany środek. Poza tym w wyżej wspomnianych preparatach mogą zachodzić niekorzystne zmiany chemiczne spowodowane zmianami temperatur w granicach od minus 30 do plus 40 stopni Celsjusza, na które narażona jest pozostawiona w aucie apteczka.