Sjukvård/första hjälpen – utrustning och läkemedel

Utrustning 10-Mila (inom parantes det som användes)

Nedkylning

- ✓ Varma filtar (10)
- ✓ Räddningsfilt (1)
- ✓ Liggunderlag (2)
- ✓ Säng/brits /bår (vi hade 1 lättbår samt i säng)

Dehydrering

- ✓ Vatten
- ✓ Sportdryck / Resorb (Obs nåste finnas ljummet eller varmt vatten, resorb går ej att lösa upp i frysgradigt vatten)
- ✓ Muggar (50)

Cirkulation

- ✓ Defibrilator (Kolla att det finns extra PADS)
- ✓ Stetoskop (3 st)
- ✓ Blodtrycksmanchett 3st
- ✓ IV-infarter blå, rosa,grö (2 st rosa)
- ✓ Sprutor olika volym (använt 5 st, användes även till koksaltspolning av ögon)
- ✓ Dropp aggregat (2)
- ✓ Plåster till att fixera IV infart (2)

Astma/andning

- ✓ Ventilationsmask
- ✓ PEF med munstycke
- ✓ Rubensblåsa
- ✓ Svalgtuber 2 storlekar

Hygien

- ✓ Papershanddukar
- ✓ Soppåse
- ✓ Vatten
- ✓ Gul kanyl förvaring
- ✓ Handsprit

Sårvård

- ✓ Rena kompresser (2 x100)
- ✓ Sterila kompresser
- ✓ Sutur utrustning samt tråd både resorberbara och icke resorberbara trådar (hade 4 färdiga suturgaller använde 2, dessutom pincett, sax, nålförare 2 av varje, separat packade)
- ✓ Duoderm tunna/Compeed (4 st)
- ✓ Mepitel/salvkompress (7)
- ✓ Plåster (1 rulle)
- ✓ Större plåster (2)
- ✓ Strips (Omnistrip)(3 paket)
- ✓ Kirurgteip (Tingstad)
- ✓ Deskutansvampar (scotch brigt, vita sidan, tvål och vatten fungerar lika bra som deskutan och är billigare, 1 paket användes)
- ✓ Scotch bright köp(10 st, klippta i halvor)
- ✓ NaCl (1 liters flaskor) (1)
- ✓ Sax
- ✓ Pincett (1)
- ✓ Desinficerande sprit/Alsolsprit
- ✓ Kanyler/sprutor se ovan
- ✓ Absdynor
- ✓ Handskar S/M/L/XL icke pudrade
- ✓ Tvål
- ✓ Vatten

Kontusioner/distorsioner/frakturer/luxationer

- ✓ Kylpåsar (25)
- ✓ Elastisk linda (40), några delades i två
- ✓ Stabiliserande snabbskena (1)
- ✓ Gips
- ✓ Axelslynga/Mitella/kardborre (1)
- ✓ Kryckor (1)

Ögon

- ✓ Bomulls pinnar (2)
- ✓ NaCl i små förpackningar (2)
- ✓ **ÖNH**
- ✓ Otoskop/ Batterier
- ✓ Spatel

Administration

- ✓ Dopingdispens blanketter
- ✓ Journalblad
- ✓ Pennor Blyerts och Bläck
- ✓ Skrivunderlag
- ✓ Pannlampor

Läkemedel 10-mila

Astma

- ✓ Ventoline diskus (1)

Allergi

- ✓ Loratadin
- ✓ Betapred (doping, krävs dispens)
- ✓ Adrenalin selfinjector
- ✓ Adrenalin ampull

Diabetes

- ✓ Druvsocker
- ✓ Glukos 30%
- ✓ Dropp Ringer (2)

Smärta

- ✓ Alvedon
- ✓ Diklofenac
- ✓ Morfin 5mg/ml 2 ml per ampull
- ✓ Naloxone

Ögonskador

- ✓ Fucitalmic (2)

Sårskador

- ✓ Carbocain 5mg/ml utan adrenalin (2)
- ✓ Xylocain gel
- ✓ Alsolsprit (2)

Dehydrering

- ✓ Ringer (doping)
- ✓ Resorb

Hygien

- ✓ Handsprit