

Koduapteek

Koostaja: Helis Hani

Mis on koduapteek?

- ▶ Igas peres peaks olema koduapteek.



Mis peaks koduapteegis olema?

- ▶ Vahendid, millega saab puhastada ja siduda
- ▶ Vahendid, et leevendada väiksemat valu
- ▶ Alandada palavikku
- ▶ Allergiavastased ravimid
- ▶ Seedehäirete tabletid
- ▶ Külmakott



Kus tuleb ravimeid hoida?

- ▶ Ravimeid hoitakse esmaabivahenditest eraldi.
- ▶ Ravimite hoiukoht peab olema väikestele lastele kättesaamatu.



Mida peab järgima ravimi kasutamisel?

- ▶ Osa ravimid on apteegis käsimüügiravimitena, teiste ostmiseks on vajalik arsti retsept.
- ▶ Teisele inimesele määratud ravimit ei tohi tarvitada.
- ▶ Ravimit tohib kasutada ainult õigetes annustes.



Miks ei tohi ravimeid koguda?

- ▶ Koduapteeki ei maksa liiga palju ravimeid koguda, sest need vananevad.
- ▶ Lahtised ja vananenud ravimid tuleb hävitada.
- ▶ Nende kasutamine on eluohtlik.
- ▶ Niisugused ravimid tuleb viia ohtlike jäätmete kogumispunkti või apteeki.



Esmaabikomplekt autos



Rahvameditsiin



- ▶ Rahvameditsiin kujutab endast lihtsaid võtteid haiguste vältimiseks ja ravimiseks põlvest põlve edasiantud kogemuste alusel.
- ▶ Tuntud valu- ja põletikuvastase ravimi aspiriini toimeainet saadi esmakordselt pajukoorest.



Rahvameditsiin köha vastu

- ▶ Soe taimete tee kas pärnaõitest, nurmenukust või kummelist.
- ▶ Auru tegemine koorega keedetud kartulite poti kohal.
- ▶ Jalgadele sinepipulbrivanni tegemine.
- ▶ Uneajaks määrida lapse rinda hanerasva või tärpentinisalviga.
- ▶ Haki sibul ja sega paari lusikatäie meega. Kuna sibul ja küüslauk tõmbavad endasse õhus olevaid mürke, võib nende tükke asetada lapse voodi ümbrusesse.



Rahvameditsiin nohu vastu

- ▶ Kui nohu on juba käes, siis tuleks juua rohkesti vedelikku - mahla, ravimteed, mineraalvett.
- ▶ Abi võib saada kuumadest jalavannidest.
- ▶ Nina ja näo piirkonda võib asetada soolaga täidetud kuumad riidekotikesed.



Rahvameditsiin nohu vastu

- ▶ Kooritud küüslauguküüs pane ninna.
- ▶ Joo ingveriteed.
- ▶ Tilguta iga kolme-nelja tunni tagant ninasõõrmeisse naturaalsed värsket aaloemahla. Aaloe on väga kasulik ravimtaim, mille mahlal on põletiku- ja viirustevastane toime.
- ▶ Hinga kuuma auru, see teeb nina lahti.



Kasutatud kirjandus

- ▶ https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/rahvameditsiin/id-1479
- ▶ <https://et.wikipedia.org/wiki/Rahvameditsiin>
- ▶ <http://www.hot.ee/jaan203/rahvaraviEsimene%20kogumik.htm>
- ▶ https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/koduapteek/id-708
- ▶ <https://www.google.ee/search?q=koduapteek&biw=1280&bih=923&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&sqi=2&ved=0CEUQsARqFQoTCMLhzYutgMgCFYXVLAodRHsCxw>