

## Trousse de secourisme

Lorsque vous vous trouvez en milieu éloigné, difficilement accessible par les services d'urgence conventionnels, vous devriez avoir à portée de main une trousse de secourisme qui contient suffisamment de pansements pour les besoins de votre groupe, des instruments en acier inoxydable, des bandages techniques ainsi qu'une pharmacie de base.

### Contenu suggéré de la trousse de premiers soins

- Sac/boîte pour transporter les articles de premiers soins
- Ciseaux de TMU de 14cm - acier inoxydable.
- Épingles de sûreté
- Pansements.
- Gants en latex.
- Rouleau de gaze stérile.
- Ruban adhésif de différentes tailles (sparan wrap)
- Mole skin - traitements des ampoules.
- Coton-tige stérile.
- Tampon antiseptique.
- Savon / Crème antibiotique / Solution antiseptique (comme de l'eau oxygénée)
- Embout buccal pour RCR
- Pince à écharde de 11,5cm - acier inoxydable
- Lotion calamine
- Thermomètre.
- Bandage triangulaire.
- Contenant en Plastique.
- Spenco Second Skin® 5cm x 7,5cm - Gel de recouvrement.
- Bandage élastique.
- Teinture de benzoin - 25 ml.
- Pansement étanche.
- Ruban pour immobilisation semi-rigide.
- Bandage élastique -7.5cm.
- Teinture d'iode - 25 ml.
- Couverture de survie (garder à porté)
- Liste des numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence
- Lampe de poche et piles de rechange

### Liste des médicaments suggérés

- Benadryl 50 mg
- Calamine
- Empracet 30 mg
- Twinject
- Erythromycine
- Flamazine
- Garamycine
- Gravol
- Immodium
- Motrin 300 mg
- Kaopectate (comprimés)
- Sudafed
- Tylenol 325 mg

À la fin de votre terrain, votre trousse de premiers soins doit être vérifiée, afin de prévoir le remplacement de certains items manquants ou périmés. Même si l'Epipen n'est pas périmée, vérifiez par la petite fenêtre sur le tube que le liquide ne soit pas trouble. Le liquide doit encore être transparent et incolore. Si vous comptez laisser votre trousse de sécurité sur les lieux, assurez-vous d'avoir fait un inventaire exhaustif de son contenu.



Mise à jour : 25 juin 2013