



Trousse de premiers soins

Articles de premiers soins :

- Gaze hydrophile
- Tampons d'alcool
- Pansements adhésifs
- Fil de soie dentaire
- Désinfectant
- Brochure de premiers soins
- Gants (latex ou vinyle)
- Moleskine (pour les ampoules)
- Tampons de gaze antiadhérants
- Bande de compresse en rouleau (Kling® ou Kerlix®)
- Bandelettes adhésives
- Épingles de sûreté
- Ciseaux (ou couteau suisse)
- Ruban adhésif
- Bandage élastique
- Thermomètre (buccal)
- Pansement triangulaire
- Pince à épiler (ou couteau suisse)

Soins de la peau :

- Crème anti-démangeaisons (par ex., onguent Caladryl®)
- Nettoyant antiseptique pour la peau (par ex., Hibitane®)
- Insectifuge (contenant du DEET)
- Baume pour les lèvres avec écran solaire
- Écran solaire (FPS 30 ou plus)
- Onguent topique antibiotique (Polysporin®)
- Onguent contre les brûlures (Flamazine®)
- Solution antiseptique sans eau à base d'alcool (lingettes/liquide)

Médicaments d'ordonnance :

(devraient être dans leur contenant d'origine étiqueté)

- Antibiotique (pour combattre la diarrhée des voyageurs)
- Antipaludique (pour prévenir la malaria)
- Médicaments sur ordonnance pris régulièrement (ainsi qu'une liste écrite)

Autres médicaments :

(offerts en vente libre)

- Analgésique – pour la douleur et la fièvre (par ex., Tylenol® ou Advil®)
- Antiacide
- Antidiarrhéique (par ex., Imodium®)
- Antihistaminique (par ex., Chlortripolon®, Benadryl®)
- Antinauséeux/mal des transports (par ex., Gravol®)
- Antitussif
- Décongestionnant
- Laxatif
- Gouttes ophtalmiques lubrifiantes
- Solution de réhydratation par voie orale (par ex., Gastrolyte®; Pedialyte®)
- Pastilles pour la gorge
- Médicament contre l'infection vaginale à levure (par ex., Monistat 7®)

Facultatif :

- Seringues stériles à usage unique (3 cc)
- Aiguilles : 5/8 po, 1 po et 1 ½ po (de calibre 23 ou 25)
- Lancette

Si vous transportez des narcotiques ou des seringues en raison d'un problème de santé (par ex., diabète) demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous remettre un document officiel, signé et daté.

Ces articles ne sont que des suggestions. Veuillez noter que les noms des médicaments et des fournitures ne sont que des exemples, et non une recommandation.