

First Aid Kit

First Aid Items:

- Absorbent gauze
- Alcohol swabs
- Band-Aids
- Dental floss
- Disinfectant
- First aid booklet
- Gloves (latex or vinyl)
- Moleskin (for blisters)
- Non-stick gauze pads
- Roll bandage (Kling® or Kerlix®)
- Steri-strips
- Safety pins
- Scissors (or Swiss army knife)
- Tape
- Tensor bandage
- Thermometer (oral)
- Triangular bandage
- Tweezers (or Swiss army knife)

Skin Care:

- Anti itch cream (e.g. Caladryl Ointment®)
- Antiseptic skin cleanser (e.g. Hibitane®)
- Insect repellent (with DEET)
- Lip balm with sunscreen
- Sunscreen (SPF 30 or higher)
- Topical antibiotic (Polysporin®)
- Burn ointment (Flamazine®)
- Waterless alcohol based hand sanitizer (wipes/liquid)

Prescription Medications:

(Should all be in original labeled containers)

- Antibiotic (to treat traveller's diarrhea)
- Antimalarial (to prevent malaria)
- Prescription medications used regularly (along with a written list)

Other Medications:

(Available over the counter)

- Analgesic - for pain and fever (e.g. Tylenol® or Advil®)
- Antacid
- Anti diarrhea (e.g. Imodium®)
- Antihistamine (e.g. Chlortripolon®, Benadryl®)
- Anti nausea/motion sickness (e.g. Gravol®)
- Cough medicine
- Decongestant
- Laxative
- Lubricating eye drops
- Oral rehydration salts (e.g. Gastrolyte®; Pedialyte®)
- Throat lozenges
- Treatment for vaginal yeast infection (e.g. Monistat 7®)

Optional:

- Sterile single use syringes (3 cc)
- Needles: 5/8", 1" and 1 1/2" (23 or 25 gauge)
- Lancet

If you are carrying narcotics and/or syringes for a medical condition (e.g. diabetes) take a signed, official letter from your health care provider with the date stamped on it.

The items listed are suggestions only. Please note that the names of drugs and supplies are for identification only and are not meant to be an endorsement.

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., Graval®)
- 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.