

Check-List de la trousse de 1ers soins

Tu as bientôt un voyage de prévu et tu n'es pas certain de ce que tu dois prendre avec toi ?
Je t'ai préparé une Check-list des essentiels d'une trousse de 1ers secours pour t'aider dans ta préparation ! (liste non exhaustive)

Douleurs et/ou fièvre

- Paracétamol
- Ibuprofène* (en cas d'inflammation supplémentaire)
**Ne pas prendre d'ibuprofène ni d'aspirine en cas de suspicion de fièvre due à la dengue. Dans ce cas, prendre uniquement du paracétamol.*

Estomac/intestins et nausées

- Médicament contre la diarrhée (charbon actif, lopéramide)*
**En cas de suspicion de diarrhée due à une intoxication alimentaire ou à une cause bactérienne : charbon actif.*
- Médicament contre la constipation (macrogol, bisacodyl)
- Solution électrolytique en cas de perte de liquide due à la diarrhée et aux vomissements
- Médicament contre les nausées, les vomissements et le mal des transports
- Médicament contre les crampes abdominales (scopolamine)
- Médicament contre les ballonnements (siméticone)
- Médicament contre les brûlures d'estomac (gel de magaldrate, comprimés de pantoprazole)

Blessures et éraflures

- Désinfectant liquide
- Pommade/crème pour les blessures
- Onguent vésicatoire
- Petite paire de ciseaux et pince à épiler
- Pansements
- Compresse
- Matériel de bandage (bandes de gaze, bandages élastiques)
- Steri-Strips pour les coupures
- Pansements anti-ampoules
- Gants jetables

Check-List de la trousse de 1ers soins

Tu as bientôt un voyage de prévu et tu n'es pas certain de ce que tu dois prendre avec toi ?
Je t'ai préparé une Check-list des essentiels d'une trousse de 1ers secours pour t'aider dans
ta préparation ! (liste non exhaustive)

Divers

- Thermomètre
(important ; mesurez votre température corporelle dans le nouvel environnement
afin de connaître votre température corporelle «normale» là-bas)
- Gouttes oculaires
- Spray nasal
- Pastilles pour la gorge
- Médicaments pour le rhume et la toux
- Prophylaxie contre le paludisme (si nécessaire)
- (Antibiotiques)
- Prophylaxie en altitude (si nécessaire)
- Prophylaxie contre la thrombose
- Comprimés de désinfection de l'eau
- Magnésium (en cas de crampes musculaires)
- Probiotiques (flore intestinale)
- Pommade anti-inflammatoire (diclofénac, consoude)
- Désinfectants et lingettes désinfectantes
- Vermifuge (mébendazole)
- Médicaments personnels

Protection contre les insectes et les tiques

- Répulsif pour les insectes/tiques
- Médicament pour le traitement des piqûres d'insectes et/ou des réactions allergiques
(antiallergique, trousse d'urgence en cas de réaction sévère)
- Gel/roll-on pour les piqûres d'insectes

Protection solaire

- Protection solaire (y compris pour les lèvres)
- Après-soleil et crème hydratante