

Soyez prêts

TROUSSES DE PREMIERS SOINS

Avant d'entreprendre une aventure scoute, assurez-vous d'avoir une trousse de premiers soins dans votre sac à dos. Que vous partiez pour une randonnée d'une journée ou d'une semaine, la liste ci-dessous vous permettra de vous préparer.



CHOISIR UNE BONNE TROUSSE

Posez-vous les questions suivantes lorsque vous choisissez la trousse dans laquelle vous mettrez tous vos articles :

- Votre trousse est-elle visible?
- Les articles sont-ils faciles à prendre?
- Vos articles seront-ils à l'abri de l'eau?
- La trousse doit-elle flotter?
- Vous pouvez utiliser comme trousse :
 - Une boîte à pêche
 - une bouteille Nalgene
 - Un sac de nylon à glissière

CERTAINS CONSEILS POUR VOTRE TROUSSE :

- Mettez du ruban réflecteur en forme de croix (+) sur votre trousse.
- Attachez un sifflet à la glissière de votre trousse. (Avantage : aide à bien fermer la trousse.)
- Utilisez de petits contenants dans votre trousse afin qu'elle soit bien organisée.
- Conservez des copies du formulaire de rapport [d'incident de Scouts Canada](#). Gardez aussi une copie de cette liste.

OUTILS QUE VOUS POUVEZ AJOUTER À VOTRE TROUSSE :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ciseaux paramédicaux (ciseaux non pointus) | <input type="checkbox"/> Masque de réanimation |
| <input type="checkbox"/> Cotons-tiges | <input type="checkbox"/> Ruban Duct tape (petit rouleau) |
| <input type="checkbox"/> Thermomètre oral | <input type="checkbox"/> Petit bloc note imperméable et stylo |
| <input type="checkbox"/> Loupe | <input type="checkbox"/> Sac de déchets médicaux (plus une boîte pour les objets pointus) |
| <input type="checkbox"/> Gants chirurgicaux (nitrile de préférence, évitez le latex) | |

PANSEMENTS POUR LES PLAIES ET ATTELLES :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bandes élastiques | <input type="checkbox"/> Tampons à base d'hydrogel |
| <input type="checkbox"/> Bandage triangulaire | <input type="checkbox"/> Tampons nettoyants de premiers soins avec un anesthésique local |
| <input type="checkbox"/> Attelles pour les doigts | <input type="checkbox"/> Gazes hémostatiques (qui arrête le saignement) |
| <input type="checkbox"/> Attelles SAM | |
| <input type="checkbox"/> Rouleau de gaze | |
| <input type="checkbox"/> Pansements médicaux extensibles | |

CHOSSES À AJOUTER POUR LES PLUS LONGUES AVENTURES :

- Désinfectant pour les mains
- Gel d'Aloe vera (soulagement des coups de soleil)
- Pastilles pour la gorge
- Comprimés de loperamide (pour soulager les symptômes de la diarrhée) *

Le magasin scout vend des [trousses médicales d'aventures](#). Vous retrouverez ces trousses à votre magasin scout local.

* Avis aux animateurs : consultez le conseil de sécurité de [Scouts Canada sur la médication pour les vérifications d'inventaire](#).