

# TROUSSE DE PREMIERS SOINS

**Gardez une trousse de secours à portée de la main lors de vos activités de plein air. Rangez-la dans un endroit sec et remplacez le contenu utilisé ou périmé régulièrement.**

Une trousse de secours de base doit contenir les articles suivants :

- Numéros de téléphone d'urgence des SMU/9-1-1, du Centre antipoison de la région et des médecins de la famille
- Numéros de téléphone à la maison et au travail de parents, d'amis ou de voisins qui peuvent apporter leur aide
- Compresses de gaze stérile (pansements) en carrés de petites et de grandes dimensions pour couvrir les plaies
- Ruban adhésif
- Bandes en rouleau et bandages triangulaires pour maintenir les pansements en place ou pour mettre le bras en écharpe
- Pansements adhésifs de différentes tailles
- Ciseaux
- Pincettes à épiler
- Épingles de sûreté
- Compresses froides instantanées
- Gants jetables sans latex, comme des gants de chirurgie ou d'examen
- Lampe de poche avec piles de remplacement dans un sac à part
- Savon ou tampons antiseptiques
- Crayons et bloc de papier
- Couverture de secours
- Pansements oculaires
- Thermomètre
- Équipement de protection, comme masque de poche ou masque de protection
- Monnaie pour téléphoner
- Guide de secourisme et de RCR