



# Checklist Trousse de premiers secours.

## Mal des transports

- Médicaments contre le mal des transports
- Sea bands (bracelets anti-nausées)

## Anti-douleurs

- Paracétamol ou ibuprofène
- Antihistaminiques
- Médicaments prescrits

## Rhume/grippe/gastroentérite

- Sirop contre la toux
- Spray nasale
- Gouttes auriculaires
- Solution de réhydratation orale (SRO)
- Médicament antidiarrhéique/  
pour maux d'estomac
- Thermomètre (digital)

## Pansements & compresses

- Pansements (résistants à l'eau)
- Pansements anti-ampoules
- Pansements pour cors
- Pansements pour plaies
- Écharpe de soutien
- Bandes en rouleau
- Ciseaux pour bandes
- Bandages
- Compresses stériles
- Ruban adhésif (sparadrap)
- Cotons

## Chutes & contusions

- Antiseptique
- Gel contusions et hématomes (Arnica)
- Antiseptique enfants

## Éliminer et combattre les insectes

- Spray anti-tiques
- Stick/spray/lait piqûres d'insectes
- Spray anti-moustiques  
(sans DEET pour les enfants)
- Pompe à venin
- Kit spécial tiques avec  
tire-tiques ou carte à tiques
- Pince à épiler