

CONTENU DE LA CHECK-LIST

PHARMACIE DE RANDONNEE

ÉQUIPEMENT DE BASE (DEJA DISPONIBLE DANS LA PHARMACIE DE RANDONNEE)

- ☒ 1 pince à épiler
- ☒ 1 petite paire de ciseaux
- ☒ 1 épingle à nourrice
- ☒ 4 lingettes nettoyantes
- ☒ Set de pansements en 5 tailles, mélange de strips et pansements pour le bout des doigts
- ☒ 4 pansements respirants, 2 petits, 2 grands
- ☒ Bandes auto-adhésives en 2 tailles, large et étroite
- ☒ 1 bandage stérile respirant avec pansement

COMPLEMENTS PANSEMENTS

- ☐ 1 bande élastique de stabilisation
- ☐ 4 compresses, emballées individuellement, petites et grandes
- ☐ Kit de pansements pour ampoules
- ☐ 1 pansement rafraîchissant
- ☐ 2 hydrogels stériles pour les premiers soins en cas de brûlures
- ☐ 1 rouleau de ruban adhésif/Leukoplast

COMPLEMENTS DESINFECTION

- ☐ Petit spray désinfectant
- ☐ 1 paire de gants jetables en nitrile
- ☐ Gel hydroalcoolique pour les mains

COMPLEMENTS MEDICAMENTS

- ☐ Analgésiques; paracétamol ou ibuprofène en comprimés
- ☐ Pommade rafraîchissante
- ☐ Magnésium
- ☐ Antihistaminique
- ☐ Pommade cicatrisante
- ☐ Douleurs abdominales, nausées, antidiarrhéique
- ☐ Médicaments personnels

COMPLEMENTS PROTECTION ET EQUIPEMENT

- ☐ Protection solaire
- ☐ Répulsif contre les insectes
- ☐ Bouchons d'oreille
- ☐ Sifflet d'alerte
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Écharpe triangulaire
- ☐ Sucre de raisin
- ☐ Brochure «Premiers secours – L'essentiel en un coup d'œil»; Association des Samaritains