

Modèle de contenu de la trousse de premiers soins pour le plein air

Principaux points

- Une trousse de premiers soins est essentielle pour toutes les sorties en plein air.
- Les articles de la trousse devraient être protégés des intempéries individuellement ou par un contenant convenable.
- La trousse doit être préparée selon :
 - le niveau de formation en secourisme;
 - les élèves;
 - leur nombre
 - leurs besoins particuliers et leurs médicaments (anaphylaxie, diabète)
 - le type de sortie (randonnée de plaisance, randonnée intense);
 - le type d'équipement utilisé (par exemple, couteaux de camping, scies et haches pour couper ou fendre du bois de chauffage);
 - la zone où se déroule l'activité (locale, éloignée);
 - la durée de l'activité (quelques heures, quelques jours);
 - la distance du déplacement, le temps nécessaire pour se rendre à des services médicaux d'urgence et le moyen de transport.
- Les trousses doivent être bien organisées pour que l'accès aux articles nécessaires en cas d'urgence soit facile.

- Les troussees doivent être vérifiées avant chaque sortie pour la présence :
 - d'articles utilisés, manquants ou endommagés;
 - de produits ou médicaments périmés.
- Les élèves, le membre du personnel enseignant et les instructeurs devraient connaître le contenu de la trousse et le moyen d'y avoir accès lors de l'excursion.

Équipement de protection individuelle, préparation

- Savon pour les mains
- Gel désinfectant pour les mains
- Lingettes antiseptiques
- Gants sans latex (en nitrile)
- Masques (chirurgicaux)
- Dispositif de barrière pour réanimation cardio-pulmonaire ou masque RCR
- Sacs à ordures pour jeter les déchets biomédicaux

Bandages, pansements et rubans

- Pansements adhésifs pour plaies (formats et types variés)
- Ruban athlétique
- Ruban adhésif médical, ou bandes chirurgicales
- Compresses non adhérentes de gaze
- Compresses absorbantes
- Compresses oculaires (stériles)
- Serviettes hygiéniques
- Rouleaux de gaze

- Bandages triangulaires (avec épingles de sécurité)
- Bandages élastiques (divers formats)

Soins des plaies et traitement des infections

- Brosse à dents (scellée et stérile)
- Seringue d'irrigation
- Solution antiseptique
- Onguent antibiotique (par exemple, Polysporin)

Médicaments

Consultez la politique de votre conseil scolaire concernant le transport, la distribution et la documentation des médicaments :

- Traitement de l'anaphylaxie : auto-injecteur d'épinéphrine
- Antihistaminique : diphenhydramine (par exemple, Benadryl)
- Soulagement de la douleur : acétaminophène (par exemple, Tylenol)
- Anti-inflammatoire : ibuprofène (par exemple, Advil)
- Soulagement de la nausée : dimenhydrinate (par exemple, Gravol)
- Comprimés et gels de glucose (par exemple, Dex-4)

Autres

- Notes SOAP et instrument d'écriture
- Attelle rembourrée et flexible (par exemple, attelle SAM)
- Couverture thermique
- Compresses froides instantanées

- Pincettes
- Thermomètre
- Lampe-stylo et piles de rechange
- Ciseaux à pansements/ciseaux paramédicaux
- Sacs « Ziploc »
- Ruban adhésif en toile (duct tape)
- Cotons-tiges

Articles additionnels (formation requise pour l'utilisation)

- Gaze ou poudre hémostatique (arrête le sang)
- Trousse avec garrot

Sources :

- Commission des accidents du travail, Programme de gestion des risques du Collège Sheridan
- Programme de prévention et de soins des blessures sportives
- Guides d'excursion