



# La trousse de premiers soins

Indispensable de la maison, la trousse de premiers soins permet de donner facilement les soins appropriés en cas de blessure ou d'incident bénin. Elle sert aussi à prodiguer des soins de base en attendant l'arrivée du service d'urgence lors d'une blessure ou d'un incident grave.

Il est utile de rassembler tous les essentiels dans une trousse ou un petit sac, pour plus de commodité.

## Les essentiels de la trousse de premiers soins

Le nécessaire de base de la trousse devrait comprendre :

- des ciseaux à bandage;
- une pince à épiler ou à échardes;
- des épingles à couche;
- des pansements adhésifs stériles;
- des compresses de gaze stériles de différents formats;
- des pansements compressifs stériles;
- des bandages triangulaires;
- un rouleau de diachylon;
- des tampons antiseptiques;
- des rouleaux de bandage de gaze stérile de différentes grandeurs.

## Les accessoires utiles

Outre le matériel essentiel, il est recommandé de compléter la trousse avec des accessoires qu'il est utile de garder à la maison, comme :

- un thermomètre numérique (ou deux si on doit en utiliser un pour prendre la température rectale);
- un sac à glace pour la douleur et l'inflammation;
- un sac chauffant pour soulager la douleur;
- des gants stériles;
- des bandages élastiques;
- du ruban adhésif pour fixer les bandages;
- un gobelet ou une seringue avec graduation pour mesurer la quantité de médicament liquide à administrer;
- un manuel de premiers soins et les coordonnées des services d'urgence.

## La pharmacie familiale

Pour traiter les maux courants, il est bon de tenir certains produits et médicaments dans la pharmacie.

Voici une liste des médicaments à avoir sous la main en cas de besoin :

| Médicament   | Utilisation  |
|--|--|
| Acétaminophène (p. ex. Tylenol, Tempra) et ibuprofène (p. ex. Advil, Motrin) | Soulager la fièvre, les douleurs et les maux de tête |
| Antihistaminique (p. ex. Benadryl, Claritin, Reactine, Allegra)              | Traiter les symptômes de réaction allergique         |
| Crème ou onguent antibiotique (p. ex. Polysporin)                            | Prévenir les infections mineures de la peau          |
| Antiémétique (p. ex. Gravol)   | Contre les nausées                                   |

| Médicament  | Utilisation  |
|---|--|
| Crème ou onguent d'hydrocortisone à 0,5 % (p. ex. Cortate)                              | Atténuer les démangeaisons liées à une piqûre d'insecte, à une irritation ou à un eczéma léger |
| Antidiarrhéique (p. ex. Imodium)  | Traiter la diarrhée  |
| Solution de réhydratation (p. ex. Pedialyte, Gastrolyte)                                | Prévenir la déshydratation en cas de diarrhées ou de vomissements                              |
| Vaporisateur ou gouttes nasales à l'eau salée (p. ex. Salinex, Sinus Rinse, hydraSense) | Décongestionner, nettoyer ou hydrater le nez. Peut aussi servir à nettoyer des plaies.         |
| Antiacide (p. ex. Tums, Pepcid, Zantac)   | Contrer les reflux gastriques et les brûlures d'estomac  |
| Crème d'oxyde de zinc (p. ex. Zincofax, Penaten)  | Traiter l'érythème fessier ou d'autres types d'irritations                                     |
| Larmes artificielles (p. ex. Systane, Refresh Tears)                                    | Soulager les yeux secs et les symptômes de conjonctivite allergique                            |
| Crème solaire dont le FPS est d'au moins 30   | Bien protéger la peau des rayons du soleil   |
| Épinéphrine (p. ex. EpiPen)   | Si un ou plusieurs membres de la famille souffrent d'allergies sévères                         |

Il est important de conserver les médicaments dans un endroit sec et fermé, à la température ambiante (à moins d'indication contraire). Au lieu de la salle de bains, privilégier une armoire de la cuisine, de la salle de lavage ou d'une chambre, par exemple. Garder les médicaments dans leur contenant d'origine, hors de la portée des enfants.

Une fois par année, faire le tri des médicaments de la pharmacie et vérifier leur date de péremption. S'ils sont périmés, il ne faut pas les jeter à la poubelle ou dans les toilettes, mais plutôt les rapporter à votre pharmacien(ne), qui s'occupera de les éliminer de manière sécuritaire. Attention, certains médicaments peuvent être considérés périmés avant la date inscrite sur l'emballage (p. ex. les gouttes pour les yeux, une fois le contenant ouvert).

### Les services d'urgence

Pour faciliter la gestion des situations d'urgence, il est recommandé de conserver dans la trousse de premiers soins une liste des numéros de téléphone des principaux services d'urgence.

#### Numéros de téléphone importants

Centre antipoison : 1 800 463-5060

Info-Santé : 811

N'oubliez pas d'inscrire également sur votre fiche les coordonnées de votre pharmacien(ne) et celles de votre médecin de famille et de votre dentiste.