

# 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 trousse 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