



PRESCRI' m@uv

Bouger plus pour vivre mieux !

ANNEXE guide pratique : exemple de contenu trousse de secours

A titre indicatif la trousse de secours peut être composée des éléments suivants :

- Une couverture de survie ;
- Brique de jus de fruit, barres de céréales, gel hyperglucidique, sucre emballé;
- Antiseptique cutané (en spray ou en unidoses), chlorhexidine ;
- Compresses stériles. ;
- Pansements prédécoupés ;
- Pansements hémostatiques (en cas de saignement de nez par exemple) ;
- Sparadrap hypoallergénique ;
- Bandes extensibles (type velpeau ou nylax) ;
- Ciseaux à bouts ronds et Pince à échardes ;
- Gants à usage unique stérile ;
- Pince à tique ;
- Spray réfrigérant ou compresses de froid instantané ;
- Bandes adhésives ;
- Pansements de suture type Stéri-Strip ;
- Pommade à l'arnica.