



réflexeSanté
 #Normandie
 Accompagner les familles au quotidien

Que doit contenir ma trousse à pharmacie familiale ?



À la maison, je dispose d'une **trousse à pharmacie de base** pour toute la famille.

POUR LA COMPOSER, JE PEUX DEMANDER CONSEIL À MON PHARMACIEN OU À MON MEDECIN.

En vacances ou en balade, je n'oublie pas de l'emporter. Si besoin, **j'adapte son contenu** à la destination, à la saison, à l'âge des membres de la famille...




La trousse à pharmacie doit être composée de petits matériels et de médicaments dont l'**utilisation est possible sans intervention d'un professionnel de santé** pour la prescription ou l'utilisation.







J'agis

Je compose ma trousse à pharmacie :

Petits matériels :

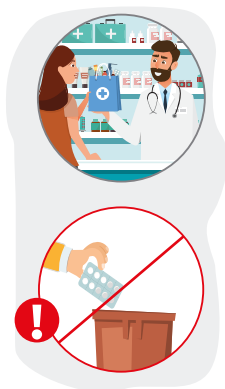
- un thermomètre ;
- une paire de ciseaux à bouts ronds ;
 - des compresses stériles et du sparadrap ou des pansements stériles ;
- des compresses hémostatiques (pour faciliter l'arrêt des saignements en cas de coupure) ;
 - des bandes extensibles ;
- des pansements gras pour les brûlures  et les petites plaies ou coupures suintantes ;
 - des bandelettes adhésives (pour la bonne cicatrisation des coupures ) ;
 - une pince pour retirer les échardes ;
 - un tire-tiques pour retirer les tiques  (en cas de morsure je pense à marquer ses contours au stylo afin de suivre l'évolution) ;
 - une crème solaire à indice de protection élevé (IP 50+) ;
- une crème pour apaiser les coups de soleil éventuels ;
- une couverture de survie si je fais de la randonnée (je lis le mode d'emploi pour une bonne utilisation).

Médicaments ou produits de santé sans prescription médicale :


- un désinfectant hydro-alcoolique pour se désinfecter les mains en l'absence d'eau et de savon ;
- du sérum physiologique pour lavage du nez  ou des yeux ;
- un antiseptique local en spray ou lingettes pour désinfecter et nettoyer les petites plaies  ;
- du soluté de réhydratation (en cas de diarrhées ou de vomissements)  et  ;
 - du paracétamol pour calmer la douleur (en respectant le dosage) ;
 - ❗ je n'utilise pas d'ibuprofène avec les enfants.

En cas d'allergies : collyres en unidose (en vente libre sur conseil du pharmacien), pommade sans cortisone et comprimés à partir de 15 ans.


Je protège



- Je place la trousse à pharmacie **hors de portée des enfants** ;
- je range et trie les médicaments en vérifiant les **dates de péremption** ;
- je remets à mon pharmacien les médicaments prescrits non utilisés et les médicaments périmés ;
- ❗ je ne les jette surtout pas à la poubelle, dans l'évier, dans les toilettes ou dans le feu ;
- je conserve les **emballages avec les notices d'utilisation** pour pouvoir vérifier les informations nécessaires avant utilisation.

Retrouvez
+ d'infos et
de conseils 
ici



→ Je clique sur l'icône  pour télécharger les fiches conseil.