

## Pharmacie personnelle

### - sur feuille :

nom, prénom.

date de naissance.

n° SS, mutuelle, photocopie carte vital et assurance club.

adresse personnelle.

n° téléphone (fixe, mobile) personnel,, personne à prévenir si accident.

antécédants médicaux et chirurgicaux.

traitements suivis.

document à mettre dans la poche supérieure du sac à dos.

- **médicaments personnels éventuellement.** Si allergie importante (aliments, hyménoptères) avoir de l'adrénaline injectable en sous cutané.

- **ciseaux**

- **pince à épiler**

- **épingles nourrices**

- **gants stérils**

- **compresses stériles 10/10**

- **lingette nettoyantes**

- **1 bande adhésive extensible 3m/7cm**

- **omnifix extensible 10/10**

- **steristrips (urgostrips 100/6 mm)**

- **sparadrat**

- **pansements adhésifs à découper ou prédécouper**

- **spray antibactériens**

- **crème piqure antimoustiques**

- **antiinflammatoire per os (efferalgan-doliprane et/ou bupropion 100)**

- **antiinflammatoire gel**

- **antidiarrhéique**

- **antivomitique**

- **antidouleur tube digestif - voies urinaires : spasmofon lyoc, smecta.**

- **collyre monodose eau physiologique**

## Pharmacie ALB

-ciseaux

-pince à épiler

-épingles nourrices

-gants stérils

-compresses stériles 10/10

-lingettes nettoyantes

-1 bande adhésive extensible 3m/7cm

-steristrips

-sparadrat

-pansements adhésifs à découper

-spray antibactériens