Quelle pharmacie emporter pour un trek de plusieurs semaines ?

À la pharmacie pour un séjour d'une semaine en montagne (décrite dans le module des connaissances de base), il faut ajouter des traitements contre les maladies d'altitude, la toux, les maux d'estomacs et les troubles digestifs. Les médicaments délivrés sur ordonnance nécessitent un diagnostic médical précis et le respect de la posologie. L'encadrant doit surveiller et limiter l'automédication des participants.

- ☐ Couverture de survie légère
- ☐ Pansement compressif
- ☐ Dosettes d'antiseptique (Bétadine)
- ☐ Pansements adhésifs de formats variés
- ☐ Compresses stériles
- ☐ Bande élastique collante (6 cm de large)
- ☐ Bande élastique non collante (6 cm de large)
- ☐ Un sachet de Stéri-strip (suture)
- ☐ Double peau (ampoules)
- ☐ Antalgique au paracétamol
- ☐ Aspirine
- ☐ Antalgique puissant pour douleurs aiguës (tramadol)
- ☐ Traitement antidiarrhé (lopéramide) + antiseptique intestinal (nifuroxazide).
- ☐ Traitement contre la constipation (macrogol et citrate trisodique)
- ☐ Traitement antivomissement (métoclopramide)
- ☐ Digestion difficile (maalox)
- ☐ Traitement contre la toux sèche (clobutinol)
- ☐ Traitement contre la bronchite d'altitude (béclométasone)
- ☐ Traitement pour prévenir un MAM (acétazolamide/Diamox)
- ☐ Traitement pour soigner un oedème pulmonaire (nifedipine/Adalate)
- ☐ Traitement pour soigner un oedème cérébral ou une allergie sévère (dexaméthasone ou bétaméthasone 8 mg injectable)
- ☐ Caisson hyperbare
- ☐ Antibiotique à large spectre (Amoxicilline)
- ☐ Insomnie légère (zolpidem)
- ☐ Un tube de vitamine C
- ☐ Collyre en dosette (traitement des yeux)
- ☐ Crème apaisante (coup de soleil)
- ☐ Pince à épiler + miniciseaux
- ☐ Plusieurs paires de gants en latex
- ☐ Petite atelle pliable (Sam Splint)
- ☐ Lunettes de soleil de rechange
- ☐ Mini-frontale de secours

Liste complémentaire personnelle

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

.....