**Sjukvårdsväska stor**

**Vid muskel och ledskado**r

**Kylpåsar/kylspray** *Lindrar smärta och svullnad, minskar svullnad och vävnadsskador*

**Liniment**  *Lindrar smärta, ökar blodgenomströmning till det behandlade området*

**Elastisk linda, typ dauer** *Tjockare, högkompressionslinda, obs stasrisk.*

**Elastisk linda**  *Lite tunnare elastisk linda*

**Coachtejp** *Tex för stabilisering av skadad led*

V

**Vid sårskador och blödningar**

**Kompresser** *För sårtvätt och omläggning*

**Kompresser med glatt yta** *För omläggning, fastnar inte lika lätt i sårytan*

**NaCl till sårtvätt, ögontvätt** *Engångsförpackningar med sårtvätt, obs: kranvatten går också br. Vätskan går även att använda att spola ögon med*

**Plåster** *Olika storlekar eller att klippa till valfri storlek.*

S**kavsårsplattor**

**Blodstillande vadd** *Vid näsblod, för in vadden i näsan efter ca 3 min bör blödningen ha stoppats. Går även att använda vid andra blödningar. Viktigt att vadden får vara kvar i ca 30 min.*

**Tejp Micropore** *För att fästa förband*

**Suturtejp** *För att**tejpa ihop glipande sår. Om såret är större, djupare och glipar mer än några mm och/eller sitter så att det är svårt att tejpa ihop kanske det behöver sutureras*

**Coachtejp** *För att t ex att förhindra skavsår*

**Sax**

**Pincett**

**Penna**

En telefonlista till anhöriga

För påfyllning av ovanstående varor var god och kontakta materialansvarig, Veronica Granath,

073-8539717

Vid cuper och då man åker iväg på läger är det bra att komplettera.

Rekommenderade artiklar att ha med

* Värktabletter som Alvedon och Ipren. Värk och febernedsättande.
* Allergitabletter, antihistaminer som Loratadin, Clarityn, Kestine. Kan användas vid alla allergiska rekationer, lindrar besvärliga myggbett.
* Xylocainlsalva, smärtstillande salva, lindrar klåda
* Hydrocortisonkräm, lindrar vid utslag och klåda

Detta får lagen köpa själva.