**Liten sjukvårdsväska**

För led och muskelskador

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

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

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

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

För sårskador

**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.*

**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**

Telefonnummer till vårdandshavare/anhöriga

För påfyllning av ovanstående var god 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.