

Checklist

pour des vacances réussies

Des vacances en vue? N'oubliez pas votre trousse de premiers soins!

De petits désagréments peuvent toujours survenir de manière inattendue, surtout en voyage. Avec une trousse de voyage bien équipée, vous partez l'esprit tranquille. Cette checklist pratique vous aide à bien vous préparer afin de ne rien oublier d'essentiel.

TROUBLES DIGESTIFS

- ☐ Médicament contre la diarrhée
- ☐ Solution de réhydratation orale (ORS)
- ☐ Médicament contre la constipation
- ☐ Médicament contre les brûlures d'estomac

NAUSÉES

- ☐ Médicament contre les nausées
- ☐ Médicament contre le mal des transports

DOULEUR ET FIÈVRE

- ☐ Antalgique et antipyrétique
- ☐ Anti-inflammatoire
- ☐ Thermomètre

SOINS DE LA PEAU

- ☐ Une crème à base d'hydrocortisone contre les démangeaisons et les réactions allergiques cutanées
- ☐ Crème pour brûlures
- ☐ Crème solaire à indice de protection élevée
- ☐ Baume à lèvres avec protection solaire
- ☐ Crème hydratante

INSECTES ET TIQUES

- ☐ Répulsif anti-insectes
- ☐ Pommades contre les piqûres d'insectes
- ☐ Pince à tiques

BANDAGES

- ☐ Désinfectant
- ☐ Pansements adhésifs
- ☐ Bandages
- ☐ Pansements pour ampoules
- ☐ Bandes adhésives de suture
- ☐ Compresses stériles
- ☐ Ciseaux
- ☐ Pince à épiler (pour échardes)

N'oubliez pas non plus

- ☐ Médicaments de traitement régulier
- ☐ Médicament contre les allergies
- ☐ Spray nasal décongestionnant
- ☐ Gouttes pour les yeux
- ☐ Gel désinfectant pour les mains
- ☐ Masque facial

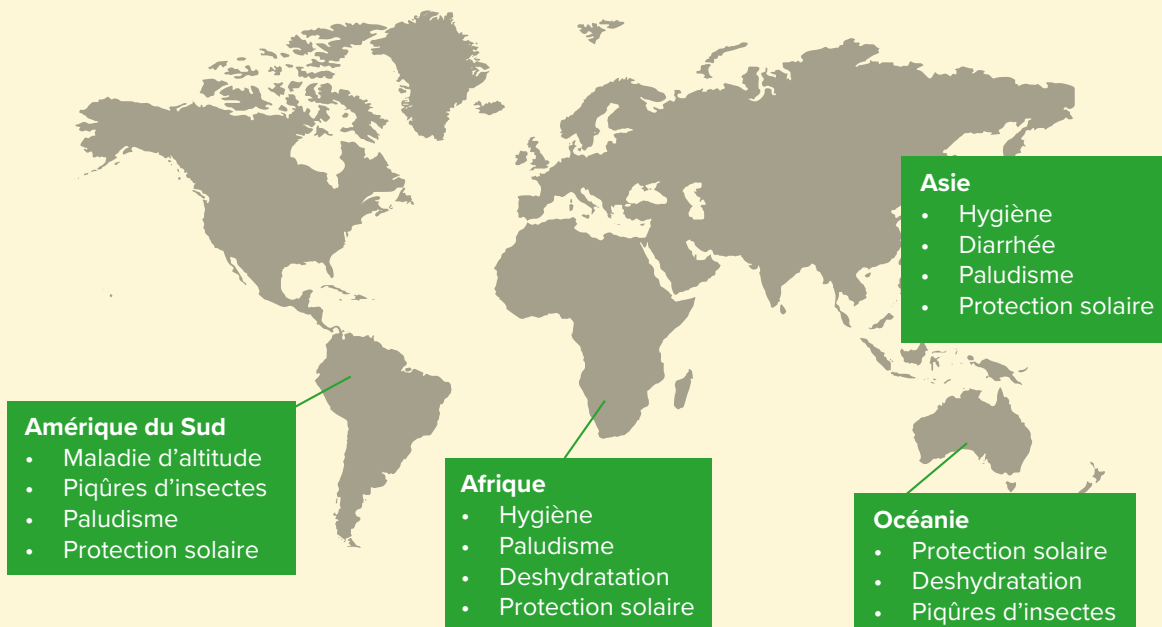
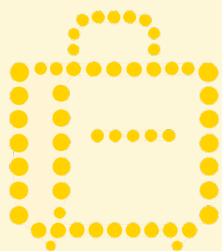


Vous hésitez sur ce dont vous avez exactement besoin?

Votre pharmacien se fera un plaisir de vous aider. Ensemble, vous déterminerez ce qui convient le mieux à vos projets de voyage, votre destination et vos activités.

Voyager en dehors de l'Europe ? Alors vous aurez besoin d'un peu plus.

Cette carte montre, pour chaque continent, ce qui ne doit absolument pas manquer dans votre trousse de voyage.



Conseils pour les voyages (aventureux) :

- ✓ Si vous partez dans une région à risque sanitaire plus élevé, pensez également à :
 - Aiguilles stériles
 - Moustiquaire
 - Moyens de purification de l'eau non potable
 - Charbon actif
- ✓ Discutez à l'avance avec votre médecin :
 - Si des comprimés antipaludiques sont recommandés
 - Si un traitement d'urgence par antibiotique est conseillé
 - Si vous avez besoin d'un médicament contre le mal d'altitude lorsque vous séjournez au-dessus de 3.000 mètres

Voyager en toute sécurité et en bonne santé. Conseils pratiques :

- ✓ Emportez **une réserve suffisante** de vos médicaments de traitement régulier et de votre pilule contraceptive. Vérifiez également les dates de péremption.
- ✓ Conservez toujours les médicaments dans **leur emballage d'origine** et répartissez-les à **plusieurs endroits**, afin d'avoir une réserve en cas de perte d'une partie des bagages.
- ✓ Vérifiez si des **formalités spécifiques** s'appliquent à vos médicaments pour éviter tout problème à la douane (p. e. pour les médicaments narcotiques ou psychotropes et l'insuline).
- ✓ Conservez toujours les médicaments à **la température appropriée**, comme indiqué dans la notice. Ni trop chaud, ni trop froid, et veillez à ce qu'ils ne gèlent pas. Ne les laissez jamais dans une voiture par températures extrêmes et protégez-les de la lumière du soleil.
- ✓ Dans les pays chauds ou en cas de conditions d'hygiène moins strictes, il est particulièrement important de **désinfecter** même les petites plaies.
- ✓ Pour certains pays, des **vaccinations** sont obligatoires. Vous trouverez des informations générales via l'Institut de Médecine Tropicale (www.wanda.be).
- ✓ Pour les **conseils de voyage les plus récents** concernant la sécurité, la législation locale et les formalités de voyage, consultez le site SPF Affaires Étrangères - Conseils aux voyageurs : <https://diplomatie.belgium.be/fr/conseils-aux-voyageurs>