

N'avez-vous rien oublié ?

Pour des vacances réussies et sans problème, une bonne pharmacie de voyage est indispensable. Consultez notre check-list ... elle vous sera utile pour rassembler tout ce dont vous avez besoin et partir l'esprit tranquille...



MEDICAMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Médicament contre la diarrhée | <input type="checkbox"/> Médicament pour soulager le rhume | <input type="checkbox"/> Médicament contre les allergies |
| <input type="checkbox"/> Médicament contre les crampes d'estomac | <input type="checkbox"/> Médicament contre la toux | <input type="checkbox"/> Pommade contre les boutons de fièvre (herpès) |
| <input type="checkbox"/> Médicament antiacide pour l'estomac | <input type="checkbox"/> Médicament contre les maux de gorge | <input type="checkbox"/> Médicaments pris habituellement: prévoyez une quantité dépassant de quelques jours la durée prévue du voyage. Idéalement, munissez-vous d'une ordonnance (de préférence traduite en anglais). |
| <input type="checkbox"/> Médicament contre les nausées | <input type="checkbox"/> Crème contre les brûlures | |
| <input type="checkbox"/> Médicament contre le mal des transports | <input type="checkbox"/> Crème anti-inflammatoire | |
| <input type="checkbox"/> Médicament contre la constipation | <input type="checkbox"/> Pommade contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes | |
| <input type="checkbox"/> Médicament contre la douleur et la fièvre | | |

AUTRES PRODUITS

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Produits solaires | <input type="checkbox"/> Sparadraps spécifiques (corps, ampoules, doigts,...) | <input type="checkbox"/> Compresses oculaires, antiseptique oculaire, produit de rinçage oculaire |
| <input type="checkbox"/> Soins après-soleil hydratant | <input type="checkbox"/> Répulsifs contre les moustiques; éventuellement moustiquaire de lit et insecticide pour moustiquaire | <input type="checkbox"/> Compresses stériles |
| <input type="checkbox"/> Un gel ou des comprimés contre les jambes lourdes | | <input type="checkbox"/> Désinfectant pour les plaies |
| <input type="checkbox"/> Bandages | | <input type="checkbox"/> Préservatifs |
| <input type="checkbox"/> Sparadraps | | |

PETIT MATERIEL

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Thermomètre | <input type="checkbox"/> Pince à écharde | <input type="checkbox"/> Aspivenin (piqûres de guêpes) |
| <input type="checkbox"/> Ciseaux | <input type="checkbox"/> Pince à tiques | |

DIVERS

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil | <input type="checkbox"/> Votre carte de groupe sanguin | <input type="checkbox"/> Les coordonnées de votre compagnie d'assistance internationale |
| <input type="checkbox"/> Chapeau de soleil | <input type="checkbox"/> Les carnets et certificats de vaccination pour toute la famille | |
| <input type="checkbox"/> Votre carte européenne d'assurance maladie (remplace l'ancien formulaire E111) | <input type="checkbox"/> Les coordonnées de votre médecin | |

SPECIAL DESTINATION TROPICALE

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Moustiquaire et répulsif anti-moustiques adapté | <input type="checkbox"/> Vaccinations (à discuter avec votre médecin) : hépatite B, fièvre jaune, typhoïde... | <input type="checkbox"/> Traitement contre le paludisme (malaria) si besoin |
| <input type="checkbox"/> Traitement pour désinfecter l'eau | | |
| <input type="checkbox"/> Antibiotique à usage intestinal | | |

SI VOUS VOYAGEZ AVEC DES ENFANTS

Les vacances avec des enfants exigent des précautions particulières et une trousse adaptée à leur âge :

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Médicaments cités ci-dessus, sous leur forme pédiatrique | <input type="checkbox"/> Des produits solaires à très haut indice de protection | <input type="checkbox"/> Comprimés pour stériliser les biberons |
| <input type="checkbox"/> Sachets de réhydratation en cas de diarrhée | <input type="checkbox"/> Des répulsifs contre les moustiques adaptés aux jeunes enfants. | <input type="checkbox"/> Sérum physiologique |

- Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de la main, l'enfant est particulièrement sensible à la déshydratation.
- Évitez les suppositoires (ils ne résistent pas à la chaleur).

Vous pouvez aussi contacter le Travel Phone de l'Institut de Médecine tropicale d'Anvers au **0900 101.10** ou **www.itg.be**. Si vous souhaitez emporter votre pharmacie de voyage dans l'avion, soyez attentif à la réglementation interdisant le transport d'objets pouvant faire office d'arme (ciseaux) et de liquides. Demandez conseil à votre pharmacien. Il vous aidera à constituer votre trousse en fonction de votre destination.