



## CHECK-LIST

# pour votre pharmacie de voyage

### 1. Médicaments

- Traitements (et ordonnances)
- Passeport médical (antécédents médicaux et médicaments actuels)
- Assurance voyage et numéro d'urgence médicale
- Antibiotiques à large spectre (sur ordonnance)
- Médicaments contre le paludisme (sur ordonnance)
- Analgésiques et antipyrétiques
- Antihistaminiques (contre les allergies)
- Médicaments contre les maux de gorge et la toux

### 2. Protection solaire et soins de la peau

- Crème solaire avec un indice de protection élevé
- Baume à lèvres avec SPF
- Aloe vera ou après-soleil
- Pommade contre les brûlures
- Spray anti-insectes
- Crème contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Pince à tique
- Moustiquaire

### 3. Intestins et digestion

- Médicaments contre les troubles gastro-intestinaux
- Médicament contre le mal des transports
- Médicaments contre l'acidité gastrique
- Soluté de réhydratation orale ou SRO (en cas de diarrhée aiguë)
- Probiotiques

### 4. Muscles, articulations et circulation sanguine

- Pommade contre les douleurs musculaires et articulaires
- Bas de contention
- Coussinets chaud/froid
- Bandages de soutien

### 5. Premiers soins

- Pansements et pansements contre les ampoules
- Compresses stériles
- Bandes de gaze stériles
- Coton hydrophile
- Bandes adhésives
- Désinfectant
- Gants en plastique
- Ciseaux
- Pince à épiler
- Épingles de sûreté
- Aiguilles hypodermiques stériles
- Thermomètre
- Collyre
- Pommade contre les brûlures

### 6. Divers

- Masque de sommeil et bouchons d'oreille
- Gel désinfectant pour les mains
- Couverture de survie
- Filtre à eau
- Lingettes humides
- Contraceptifs