

QU'EST-CE QUE JE DOIS METTRE DANS MES BAGAGES POUR RESTER EN SANTÉ?

Rappelez-vous que de mettre dans vos bagages quelques médicaments, notamment vos médicaments sur ordonnance et des produits de premiers soins, peut vous protéger contre la plupart des malaises en voyage. Plusieurs produits utilisés pour combattre les maladies de voyage sont offerts à votre pharmacie ou supermarché en formats compacts et en bouteilles pour que votre trousse de voyage soit petite et légère.

Une bonne trousse médicale pour « voyager en santé » comprend les items suivants :

- Des médicaments contre la diarrhée, les malaises d'estomac ou les brûlures tels que Pepto-Bismol
- Des médicaments contre la constipation tels que Metamucil®
- Des décongestionnants et des antihistaminiques
- Des médicaments contre le mal des transports
- Un savon antibactérien
- Une crème pour la peau et un onguent antibiotique (pour les coupures et les éraflures)
- Du matériel de premiers soins (bandages, gazes, ruban adhésif)
- Une crème solaire
- Un chasse-moustiques
- Une lotion apaisante, sans alcool (pour les piqûres d'insectes et les coups de soleil)
- Des vitamines
- Un thermomètre
- Une paire de lunettes de rechange
- Tous les médicaments sur ordonnance dont vous avez besoin



*Utiliser conformément au mode d'emploi.

En plus de ces articles pour votre trousse, rappelez-vous ces autres conseils de prévention :

- Apporter une liste des numéros de téléphone de personnes à contacter en cas d'urgence médicale.
- Apporter votre trousse de voyage et vos médicaments sur ordonnance dans l'avion et dans la voiture.
- Soyez prévoyant. Savoir à quoi s'attendre à chaque étape de votre voyage peut réduire le stress.

Si vous ne pouvez apporter suffisamment de médicaments sur ordonnance pour votre voyage au complet, demandez à votre médecin des prescriptions indiquant le nom commercial et les noms génériques des médicaments et la posologie en système métrique.

