

Je pars en voyage : ma check-list santé

Le site du Docteur Magali Budai-Garnier

Adresse du site : www.docvadis.fr/magali-garnier-budai



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

Cette fiche à imprimer facilite la préparation de votre sac avant de partir en voyage. Les principaux éléments à emporter dans le domaine de la santé y sont indiqués et classés par thèmes : les documents, les médicaments indispensables, les éléments spécifiques aux zones tropicales, etc. Ceci est une liste indicative.

Pour imprimer cette liste en préparation de vos futurs voyages, cliquez sur le lien, [Télécharger la check-list](#)

Je pars en voyage : ma check-list santé

Destination :

Date de départ :

Durée de mon séjour :

□

Mes documents

Carnet international de vaccination (obligatoire pour certains pays)

Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) pour l'Europe

Contrat d'assurance/assistance (original et copies)

- Certificat médical d'aptitude : plongée/parachutisme/spéléologie/alpinisme/etc.
- Coordonnées de votre médecin
- Coordonnées des ambassades ou des consulats (si plusieurs pays visités)

□

Ma trousse à pharmacie : les indispensables

- Douleur et fièvre (paracétamol par exemple)
- Anti-diarrhéique
- Antihistaminique voire stylo auto injecteur (si antécédents)
- Thermomètre
- Préservatifs

□

Pour les petits bobos

- Pommade ou gel anti-inflammatoire (pour entorse ou contusion)
- Antiseptique local
- Pansements stériles de différentes tailles
- Compresse stériles
- Sparadrap
- Ciseaux
- Pince à écharde ou pince à épiler

Pansements spécifiques pour les ampoules

□

Mon hygiène

Gel ou solution hydro-alcoolique pour les mains

Lingettes nettoyantes corps, visage et mains

Pastilles désinfectantes pour l'eau de boisson

Serviettes hygiéniques ou tampons

Sérum physiologique

□

Pour ma maladie chronique

Ordonnances de mon médecin

Mes traitements (prévoir le double de la quantité nécessaire) :

Médicament : Médicament :

Quantité : Quantité :

□

A prendre dans l'avion en bagage cabine

- Mon traitement régulier dans une pochette plastique fermée
- Mon traitement en cas de crise dans une pochette plastique fermée
- Comprimés ou patchs contre le mal des transports
- Chaussettes ou bas de contention (vols long courriers)
- Collyre contre la sécheresse oculaire
- Lunettes de vue

□

Pour mes yeux

- Sérum physiologique/larmes artificielles
- Paire de lunettes de rechange
- Lentilles : ... paires
- Liquide et matériel de nettoyage

□

Au soleil

- Lunettes de soleil norme CE classe 2 ou 3
- Crème solaire à fort indice de protection
- Pommade ou crème hydratante après-soleil
- Brumisateur
- Chapeau de soleil ou casquette

□

En zone tropicale

- Traitement contre le paludisme pour les zones à risques : ... boîtes.
- Répulsif anti-moustique
- Moustiquaire imprégnée
- Spray d'imprégnation des vêtements (long séjour)

□

Au ski

- Lunettes de soleil haute protection norme CE
- Crème de protection solaire adaptée
- Baume hydratant et protecteur solaire pour les lèvres

Penser à prendre également :

-
-
-
-

.....

.....

□