



Liste de vérification POUR VOS VOYAGES

Puisqu'on ne sait jamais ce qui peut arriver, il vaut mieux avoir pensé à tout. Utilisez la liste suivante afin de vous assurer d'avoir tout ce qu'il vous faut!



ARTICLES DE PREMIERS SOINS

- ▲ Bandage élastique en cas d'entorse
- ▲ Ciseaux
- ▲ Crème ou onguent à base de cortisone
- ▲ Désinfectant antibactérien pour les mains
- ▲ Ensemble de premiers soins
- ▲ Gants de latex ou de nitrile
- ▲ Nettoyant antiseptique pour les plaies
- ▲ Onguent ou crème antibiotique
- ▲ Pansements de tailles multiples
- ▲ Thermomètre



ARTICLES D'HYGIÈNE PERSONNELLE

- ▲ Baume à lèvres avec protection solaire
- ▲ Brosse à dents et dentifrice
- ▲ Comprimés pour désinfecter l'eau
- ▲ Condoms
- ▲ Crème à raser
- ▲ Cure-oreilles
- ▲ Déodorant ou antisudorifique
- ▲ Écran solaire
- ▲ Gel / Fixatif
- ▲ Lingettes antibactériennes
- ▲ Lotion après-soleil
- ▲ Mouchoirs
- ▲ Parfum
- ▲ Peigne / Brosse
- ▲ Pince à sourcils
- ▲ Protection hygiénique féminine
- ▲ Rasoirs
- ▲ Savon
- ▲ Sèche-cheveux / Fer plat
- ▲ Shampoing / Revitalisant
- ▲ Soie dentaire
- ▲ Solution pour verres de contact



MÉDICAMENTS

- ▲ Acétaminophène
- ▲ Antiacide
- ▲ Antihistaminique
- ▲ Auto-injecteur d'épinéphrine pour allergies graves
- ▲ Ibuprofène
- ▲ Liste de médicaments
- ▲ Médicament contre la nausée
- ▲ Médicament contre la diarrhée
- ▲ Médicaments réguliers sur ordonnance ou en vente libre, dans leur emballage d'origine
- ▲ Médicaments selon la destination (par exemple, contre la malaria)
- ▲ Mélatonine (décalage horaire)
- ▲ Solution de réhydratation

Si vous voyagez avec des enfants, veuillez vous assurer que les médicaments leur conviennent avant de les administrer. Plusieurs formules pédiatriques sont offertes.



DOCUMENTS IMPORTANTS

- ▲ Argent comptant ou chèques de voyage
- ▲ Carnet ou preuve de vaccination
- ▲ Carte bancaire
- ▲ Carte d'assurance maladie et informations relatives à l'assurance voyage
- ▲ Confirmation de billet électronique
- ▲ Numéros de téléphone d'urgence et adresse de l'ambassade
- ▲ Passeport, visas, preuve de citoyenneté, si nécessaire
- ▲ Photo d'identité



AUTRES

- ▲ Adaptateur et convertisseur
- ▲ Appareils électroniques (téléphone intelligent)
- ▲ Appareil photo, caméra vidéo, piles et carte mémoire
- ▲ Bas de contention pour le voyage en avion
- ▲ Cadenas / Serrures de valise
- ▲ Chapeau
- ▲ Chargeur
- ▲ Insectifuge
- ▲ Jeux de cartes
- ▲ Lunettes de soleil
- ▲ Livre ou magazine
- ▲ Oreiller de voyage
- ▲ Parapluie
- ▲ Stylo et bloc-notes

Consultez toujours un-e pharmacien-ne avant l'achat d'un médicament.

Ce service vous est offert par vos

Pharmacien-ne-s propriétaires
affilié-e-s à  **Jean Coutu**

Consultez votre pharmacien-ne afin de vous assurer d'avoir toute l'information nécessaire à vos préparatifs.