

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
- Gants de latex ou de nitrile
- Nettoyant antiseptique pour les plaies
- Onguent ou crème antibiotique
- Pansements de tailles multiples
- Pince à épiler
- Thermomètre



ARTICLES D'HYGIÈNE PERSONNELLE

- Aloe vera
- 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
- Ensemble de premiers soins
- Gel / Fixatif
- Insectifuge
- Lingettes antibactériennes
- Lotion après-soleil
- Mouchoirs
- Parfum
- Peigne / Brosse
- Pince à sourcils
- Rasoirs
- Savon
- Sèche-cheveux / Fer plat
- Serviettes hygiéniques
- 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 le paludisme)
- 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 disponibles.



DOCUMENTS IMPORTANTS

- Argent comptant ou chèques de voyage
- Carnet ou preuve de vaccination
- Carte bancaire
- 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
- Bas de contention pour le voyage en avion
- Cadenas / Serrures de valise
- Appareil-photo, caméra vidéo, piles et carte mémoire
- Chapeau
- Chargeur
- iPod / Lecteur MP3, écouteurs et piles
- Jeux de cartes
- Jumelles
- Lunettes de soleil
- Matériel de lecture
- Oreiller de voyage
- Parapluie
- Réveille-matin de voyage
- Stylo et bloc-notes

Consultez toujours un pharmacien avant l'achat d'un médicament.



Jean Coutu

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