

Check-list pour vos vacances

Prêts pour les vacances ? Les valises sont prêtes ? Une pharmacie de voyage vous sera bien utile durant vos voyages pour résoudre de nombreux petits problèmes.

Vous trouverez ici une check-list avec les différents produits de soins et médicaments à télécharger et à compléter. Vous pourrez ensuite passer à la pharmacie avec ou sans votre liste et profiter de notre conseil personnalisé et adapté à vos besoins.

Si vous devez suivre un traitement médicamenteux régulier il faudra le garder avec vous et penser à prévoir des quantités suffisantes. Selon la pathologie il peut être utile de se munir d'un certificat médical rédigé en diverses langues. Si l'on vous a prescrit des médicaments relevant de la loi sur les stupéfiants il vous faudra un certificat officiel justifiant leur détention pour tout séjour à l'étranger. Selon votre destination, il faudra aussi vous renseigner sur les vaccins recommandés ou obligatoires.

Encore quelques conseils généraux :

- Protégez vos médicaments de la chaleur, la lumière et l'humidité.
Ne laissez par exemple jamais vos médicaments dans la voiture.
- Contrôlez les dates d'échéance de vos médicaments avant le départ.
- Vérifiez au minimum 6 mois avant votre départ, si vos vaccinations sont à jour et informez-vous sur les vaccins et selon le cas, sur la prophylaxie anti-malaria recommandés dans votre lieu de séjours.
- Conservez les médicaments les plus importants dans votre bagage à main.

Besoins personnels

- ✓ Médicaments habituels par ex.
pour la tension, le diabète,
l'asthme etc.
- ✓ Contraception
- ✓ Préservatifs
- ✓ Bas à varices
- ✓ Médicaments contre la peur en l'avion
- ✓ Pommade contre l'herpes
- ✓ Gouttes oculaires

Digestion

- ✓ Antidiarrhéiques
- ✓ Réhydratation per os
- ✓ Probiotiques en prévention
- ✓ Médicaments contre les nausées et les vomissements
- ✓ Médicaments contre le mal des transports
- ✓ Médicaments contre la constipation
- ✓ Médicaments contre les brûlures d'estomac
- ✓ Médicaments contre les ballonnements
- ✓ Médicaments contre les maux de ventre

Plaies et blessures

- ✓ Gants jetables
- ✓ Ciseaux
- ✓ Pincette
- ✓ Compresses de gaze
- ✓ Désinfectant
- ✓ Crème pour les plaies
- ✓ Pansements élastiques
- ✓ Pansements pour ampoules
- ✓ Sparadraps
- ✓ Pommades/sprays pour les blessures sportives

Douleurs et refroidissements

- ✓ Médicaments contre la douleur et la fièvre
- ✓ Médicaments contre la toux
- ✓ Pastilles à sucer pour les maux de gorge
- ✓ Spray nasal pour le rhume
- ✓ Éventuellement des soins combinés

Antimoustiques

- ✓ Spray anti-moustiques / -tiques
- ✓ Pincette à tiques
- ✓ Soins contre les piqûres d'insectes et l'urticaire

Voyages en zone tropicale

- ✓ Prophylaxie anti-malaria
- ✓ Thermomètre
- ✓ Moustiquaire

Vacances au soleil / en montagne

- ✓ Crème solaire
- ✓ Après soleil
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Couvre-chef
- ✓ Sticks à lèvres avec une protection solaire
- ✓ Produits contre les coups de soleil

Allergies

- ✓ Comprimés anti-allergiques
- ✓ Set d'urgence pour les allergies (Allergie sévères)
- ✓ Adrénaline auto injectable (pour les allergies sévères)

Autres

- ✓ Médicaments et passeport pour l'allergie
- ✓ Carnet de vaccination
- ✓ Sucre de raisin
- ✓ Pastilles de purification pour l'eau (Préparation d'eau potable)
- ✓ Bouchons d'oreilles
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Médicaments pour les animaux
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Certificats d'assurance
- ✓ Numéros d'urgence
- ✓ Thermomètre

Cette liste n'est pas exhaustive. Une pharmacie de voyage doit répondre au besoin personnel, à la destination et la durée du voyage. Nous sommes là pour vous conseiller.

Toute l'équipe des pharmacies Geno vous souhaitent des vacances agréables et reposantes.