

Assurance

Pensez à souscrire une assurance rapatriement sanitaire.

Dentiste

Consultez votre dentiste.

Voyages en avion

Si vous présentez une maladie cardiaque ou une insuffisance circulatoire des membres inférieurs, pensez à porter des bas de contentions pour les longs trajets. Au moindre doute parlez-en à votre médecin.

Trousse à pharmacie

Composez votre trousse à pharmacie avec :

- des médicaments contre le paludisme, la diarrhée, la fièvre (éviter l'aspirine).
- des antibiotiques que vous prendrez sur place uniquement sur avis médical (mesdames, pensez-y surtout si vous êtes sujettes aux infections urinaires) ;
- des produits d'hygiène, répulsif (anti-

POUR VOTRE TROUSSE À PHARMACIE, FAITES-VOUS AIDER PAR VOTRE MÉDECIN



moustiques), crème solaire, des préservatifs si nécessaire ;

- des lunettes de soleil et de vue de rechange, un chapeau ;
- il est indispensable de voyager avec une provision suffisante de vos médicaments et traitements habituels.
- Faites-vous conseiller par votre pharmacien pour : du gel hydroalcoolique pour les mains, des solutions de réhydratation orale, des comprimés pour désinfecter les biberons.

Des objets de soins et pansements : seringues et aiguilles à usage unique, pansements et désinfectant cutané, collyre antiseptique.

Lors du voyage en avion, conservez votre trousse de médicaments dans vos bagages à main, accompagnée de la prescription médicale