

## Liens utiles et documents importants pour des vacances synonymes de bonne santé

Conseils en matière de sécurité et de voyage en fonction du pays :  
[www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch) (voyage à l'étranger)

Centre de médecine de voyage | Institut tropical :  
[www.swisstph.ch](http://www.swisstph.ch)

Conseils médicaux aux voyageurs :  
[www.HealthyTravel.ch](http://www.HealthyTravel.ch)

Conseils pratiques pour les premiers secours :  
[www.samariter.ch](http://www.samariter.ch)

Autorisation pour voyager avec des médicaments à base de stupéfiants :  
[www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch) (check-lists)

### Documents

- Carte d'assurance-maladie
- Coordonnées du médecin traitant
- Carnet de vaccination
- Dossier médical
- Certificat médical autorisant à emporter des stupéfiants
- Passeport d'allergie
- Ordonnance de lunettes

**Nous sommes là pour répondre à vos questions de santé en lien avec votre voyage et composer avec vous votre pharmacie de voyage personnalisée.**

Les check-lists de voyage sont également disponibles sur :  
[amavita.ch/fr/voyage/checklists](http://amavita.ch/fr/voyage/checklists)

Cachet de la pharmacie



Check-list de voyage  
**Pour des vacances en bonne santé**

### Vous avez envie de prendre un peu de repos ?

Grâce à cette check-list de voyage, vous resterez en bonne santé pendant vos vacances.

**AMAVITA**   
ma pharmacie

# Check-list de voyage

## Pour des vacances en bonne santé

### Un voyage réussi est un voyage bien préparé.

C'est bientôt le grand départ! Cette check-list de voyage vous permettra de remplir votre pharmacie de voyage intelligemment pour passer ensuite des vacances en pleine santé.

#### Médicaments personnels

- Médicaments utilisés régulièrement
- Antiallergique
- Troubles cardio-vasculaires
- Médicaments contre les entorses/contusions
- Mycose des pieds

#### Médicaments contre la douleur, la fièvre

- Maux de tête, douleurs
- Refroidissements
- Thermomètre
- Médicament antipyrétique pour votre bébé

#### Médicaments pour la gorge, le nez, les oreilles, les yeux

- Maux de gorge
- Rhume
- Bouchons d'oreille
- Gouttes ophtalmologiques

#### Médicaments pour l'estomac, l'intestin

- Brûlures et maux d'estomac
- Diarrhée
- Constipation

#### Protection et traitement pour le soleil, les insectes

- Protection solaire y compris pour les lèvres
- Coup de soleil
- Protection contre les moustiques
- Piqûres d'insectes

#### Hygiène

- Désinfectant pour les mains
- Contraceptifs



- Lentilles de contact, solution d'entretien et boîtier
- Coupe-ongles, lime à ongles
- Tampons hygiéniques
- Brosse à dents, dentifrice
- Couches
- Lingettes

#### Plaies

- Solution désinfectante
- Pommade cicatrisante
- Pansements rapides
- Compresses stériles
- Bandage élastique
- Pansements contre les ampoules et zones de pression
- Gants jetables
- Ciseaux, pince à épiler

#### Vaccinations, prophylaxie antipaludique

- Vaccins obligatoires et recommandés

#### Beauté

- Shampoing, après-shampoing
- Brosse à cheveux
- Gel/spray pour cheveux
- Gel douche
- Baume pour les lèvres
- Crème pour le visage
- Produits de maquillage
- Rasoir, après-rasage
- Crème pour les mains
- Crème pour les pieds
- Déodorant

#### Voyage

- Bouchons d'oreille contre les nuisances sonores
- Sachets en plastique pour le bagage à main
- Gouttes ophtalmologiques
- Spray nasal humidifiant
- Médicament contre le mal des transports
- Bas de contention
- Patches ou gommes à mâcher à la nicotine
- Lingettes démaquillantes, lingettes rafraîchissantes
- Tétines pour le bébé

