



Conseils indispensables pour partir à l'étranger

- ❖ Apportez une trousse de pharmacie. Prévoir les médicaments essentiels et tout ce dont vous aurez besoin pour les petits maux du quotidien. Ajoutez une trousse de base, de premiers soins, en cas de besoin. Pour tout médicament d'ordonnance, ayez un document prouvant que vous en avez besoin.
- ❖ Renseignez-vous sur le lieu de vacances. La culture, les coutumes locales, les conditions sanitaires, les numéros en cas d'urgence et les sites touristiques à visiter. Par exemple: Les pourboires, le mode de paiement, les itinéraires et au besoin, un adaptateur électrique. Soyez prêt à vous acclimater au décalage horaire, au mal de l'altitude, au choc culturel et aux effets de la chaleur.
- ❖ Prenez une assurance voyage en cas d'urgence médicale, de perte de bagages ou autres imprévus. Donc, vous serez couvert et pris en charge.
- ❖ Gardez précieusement vos papiers comme votre passeport ou votre carte d'identité. Faites-en des copies. Ainsi, en cas de perte ou de vol, vous aurez une solution de secours.
- ❖ Avant de partir, assurez-vous d'être à jour dans vos vaccins pour la destination choisie. Renseignez-vous, 6 à 8 semaines avant votre voyage, auprès de votre médecin ou d'un professionnel de la santé offrant la consultation santé voyage pour être en ordre.
- ❖ Prenez des précautions avec l'eau et les aliments.
- ❖ Lavez-vous les mains fréquemment.
- ❖ Buvez beaucoup d'eau pour prévenir la déshydratation.
- ❖ Rappelez-vous de prendre des précautions contre les piqûres et les morsures d'insectes.
- ❖ Utilisez un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus.
- ❖ N'oubliez pas de vous protéger si vous avez des relations sexuelles durant votre voyage.
- ❖ Rappelez-vous que la baignade en eau douce comporte des risques, notamment l'exposition à des parasites.

Maintenant, vous êtes prêts à vivre une expérience de voyage inoubliable.

Bon voyage !

Trousse de produits essentiels

- Acétaminophène (tylénol)
- Ibuprofène (advil/motrin)
- Pepto bismol
- Benadryl
- Chasse moustique
- Crème aloès / vitamine E
- Baume à lèvres
- Sachet électrolytes
- Tampon d'alcool
- Bandage
- Gel désinfectant
- Masque

