DANS VOS BAGAGES À MAIN

Conservez vos médicaments personnels dans leurs contenants originaux.

- ○ Passeport;
- ○ Billets d'avion, de croisière, de train, etc.;
- ○ Crayon;
- ○ Numéro de téléphone de votre hôtel, de votre auberge, etc.;
- ○ Médication anti-malaria (Aralen®, Malarone®, etc..);
- ○ La liste de vos médicaments;
- ○ Allerject® avec feuille de transport d'aiguille;
- ○ Gravol®;
- ○ Otrivin® ou Dristan® (si douleurs aux oreilles ou sinus) à prendre 1 heure avant l'atterrissage;
- ○ Gomme pour le décollage;
- ○ Jouets pour les enfants;
- ○ Livre, magazine, écouteurs, appareils électroniques pour se divertir;
- ○ Un rechange de vêtement en cas d'un retard de vos bagages;
- ○ Bas supports pour favoriser la circulation sanguine aux jambes durant le vol.

ACCESSOIRES DANS VOS VALISES

- ○ Tasse à café pour apporter en plastique (éviter les verres jetables);
- ○ Serviette de plage;
- ○ Sac pour la plage;
- ○ Sac à dos pour promenade ou excursion;
- ○ Jeux pour la plage;
- ○ Moustiquaire avec deltaméthrine; (zones conernées); Sac de couchage;
- ○ Appareil photo, carte-mémoire et chargeur ou batteries supplémentaires.

TROUSSE DE SOINS PERSONNELS

- ○ Chasse-moustiques DEET 25-30%;
- ○ Crème solaire 15FPS minimum;
- ○ Crème après soleil;
- ○ Savon sans eau (ex. : Purell®);
- ○ Baume à lèvre avec protection solaire;
- ○ Shampooing;
- ○ Revitalisant;
- ○ Brosse à dents;
- ○ Pâte dentifrice;
- ○ Savon pour le corps;
- ○ Tampons ou serviettes sanitaires;
- ○ Rasoir;
- ○ Crème à raser;
- ○ Maquillage;
- ○ Démaquillant;
- ○ Lingettes humides jetables;
- ○ Brosse ou peigne à cheveux;
- ○ Élastiques à cheveux.

TROUSSE MÉDICALE

- ○ Antibiotiques;
- ○ Gastrolyte® (solution réhydratante);
- ○ Acétaminophène pour fièvre (Tylenol®);
- ○ Advil® (douleurs musculaires);
- ○ Bénadryl® (en cas de réaction allergique);
- ○ Imodium® (contrôle la diarrhée).
- ○ Gouttes antibiotiques pour les oreilles;
- ○ Cortate® (crème de cortisone);
- ○ Trousse d'aiguilles et seringues (en cas d'urgence et permis de transport pour voyage de longue durée);
- ○ Pansements, onguent (trousse premiers soins);
- ○ Thermomètre.

VÊTEMENTS *(adultes et enfants)*

- ○ 5 chandails à manches courtes;
- ○ 2 chandails à manches longues;
- ○ 2 robes;
- ○ 1 tenue de soirée;
- ○ 2 culottes courtes;
- ○ 2 pantalons longs;
- ○ 7 sous-vêtements;
- ○ 7 paires de chaussettes;
- ○ 1 pyjama;
- ○ 1 coupe-vent;
- ○ Maillot de bain;
- ○ Chapeau à large rebord;
- ○ Casque de moto ou vélo;
- ○ Lunettes fumées;
- ○ Souliers de marche confortables;
- ○ Sandales confortables;
- ○ Sandales de type flip-flop pour les douches publiques.

ITEMS POUR ENFANTS

- ○ Jouets d'eau;
- ○ Parc pour enfant;
- ○ Poussette;
- ○ Siège d'auto;
- ○ Couches;
- ○ Lait maternisé;
- ○ Contenant fermé et linge à vaisselle pour laver les biberons;
- ○ Purée ou collation;
- ○ Beurre d'arachide ou autre pour le déjeuner;
- ○ Crème à base de zinc pour les fesses, utiliser aussi pour écran solaire (bébé de moins de 6 mois).