



## 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<sup>®</sup>, Malarone<sup>®</sup>, etc.);
- La liste de vos médicaments;
- Allerject<sup>®</sup> avec feuille de transport d'aiguille;
- Graval<sup>®</sup>;
- Otrivin<sup>®</sup> ou Dristan<sup>®</sup> (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 concernées); 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<sup>®</sup>);
- Baume à lèvres avec protection solaire;
- Shampooin;
- 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<sup>®</sup> (solution réhydratante);
- Acétaminophène pour fièvre (Tylenol<sup>®</sup>);
- Advil<sup>®</sup> (douleurs musculaires);
- Bénédryl<sup>®</sup> (en cas de réaction allergique);
- Imodium<sup>®</sup> (contrôle la diarrhée);
- Gouttes antibiotiques pour les oreilles;
- Cortate<sup>®</sup> (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).