



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;
- Épipen® avec feuille de transport d'aiguille;
- Graval®;
- Otrivin® ou Dristan® (si douleurs aux oreilles ou sinus) à prendre 1 heure avant l'atterrissage.
- Gomme pour le décollage;
- Toute la médication essentielle a votre voyage, d'ordonnance ou non, dans son contenant d'origine;
- 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 ou bouteille réutilisable (éviter les verres jetables);
- Serviette de plage;
- Sac pour la plage;
- Sac à dos pour promenade ou excursion;
- Jeux pour la plage;
- Moustiquaire avec perméthrine; (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 30% minimum;
- Crème après soleil;
- Savon sans eau (ex. : Purell®);
- Baume à lèvres avec protection solaire;
- Shampoing;
- 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);
- Bénédryl® (en cas de réaction allergique);
- Imodium® (contrôle la diarrhée);
- Gouttes antibiotiques pour 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;
- 7 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 en remplacement de l'écran solaire (bébé de moins de 6 mois)