



Ma check-list *vacances*

MÉDICAMENTS

- Médicament contre la diarrhée
- Médicament contre les crampes d'estomac
- Médicament antiacide pour l'estomac
- Médicament contre les nausées
- Médicament contre le mal des transports
- Médicament contre la constipation
- Médicament contre la douleur et la fièvre
- Médicament pour soulager le rhume
- Médicament contre la toux
- Médicament contre les maux de gorge
- Crème contre les brûlures
- Crème anti-inflammatoire
- Pommade contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Médicament contre les allergies
- Pommade contre les boutons de fièvre (herpès)
- Médicaments pris habituellement : prévoyez une quantité dépassant de quelques jours la durée prévue de votre séjour.

AUTRES PRODUITS

- Produits solaires
- Soins après-soleil hydratant
- Gel ou comprimés contre les jambes lourdes
- Bandages, sparadraps
- Sparadraps spécifiques (corps, ampoules, doigts,...)
- Répulsifs contre les moustiques
- Compresses oculaires, antiseptique oculaire, produit de rinçage oculaire
- Compresses stériles
- Désinfectant pour les plaies
- Préservatifs

PETIT MATÉRIEL

- Thermomètre
- Ciseaux
- Pince à écharde
- Pince à tiques
- Aspivenin (piqûres de guêpes)
- Gel hydroalcoolique

DIVERS

- Lunettes de soleil
- Chapeau de soleil
- Votre carte européenne d'assurance maladie (remplace l'ancien formulaire E111)
- Masque buccal

ENFANTS

- Médicaments ci-dessus, sous leur forme pédiatrique
- Sachets de réhydratation en cas de diarrhée
- Produits solaires à très haut indice de protection
- Répulsifs contre les moustiques adaptés aux enfants
- Comprimés pour stériliser les biberons
- Sérum physiologique

