

# MA CHECK-LIST

## Vacances d'été

### Médicaments

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

### Petit matériel

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

### Divers

- Lunettes de soleil et chapeau
- Carte européenne d'assurance maladie (remplace l'ancien formulaire E111)
- Masque buccal

### 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

### Et pour les 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
- Chapeau et lunettes de soleil adaptées

