



## La pharmacie de voyage parfaite

Vérifiez que le contenu actuel de votre trousse n'est pas périmé et que tout fonctionne. Voici nos conseils de prévention et les médicaments à emporter pour chaque type de vacances. Adaptez votre kit de premiers soins à votre destination et à vos activités.

Jürg Lendenmann



Photo © Maxim Zanya, de-123rf.com

### Vacances balnéaires

- Médicaments personnels et adaptés au lieu
- Refroidissements
- Fièvres/douleurs
- Diarrhée/constipation
- Nausées
- Blessures: désinfectant, onguent, pansements, pince à épiler, ciseaux...
- Thermomètre
- Protection solaire
- Soins en cas de coups de soleil
- Allergie solaire
- Anti-insectes et soins piqûres
- Ampoules
- Éruptions cutanées
- Inflammations yeux et oreilles
- Chaussures/sandalettes de bain
- Carnet de vaccination

### Vacances en ville

- Médicaments personnels et adaptés au lieu
- Refroidissements
- Fièvres/douleurs
- Diarrhée/constipation
- Nausées
- Blessures: Spray désinfectant, onguent, pansements, pince à épiler, ciseaux...
- Thermomètre
- Protection solaire/après-soleil
- Anti-insectes et soins piqûres
- Ampoules
- App indiquant les pharmacies et les drogueries proches
- Système de navigation avec cartes à télécharger pour l'utilisation hors ligne

### Vacances sportives

- Médicaments personnels et adaptés au lieu
- Refroidissements
- Fièvres/douleurs
- Diarrhée/constipation
- Nausées
- Blessures: Spray désinfectant, onguent, pansements, pince à épiler, ciseaux, couvre-chaussures, gants...
- Thermomètre
- Protection solaire/après-soleil
- Protection anti-insectes et soins en cas de piqûres
- Protection contre les tiques (Astuce: l'app «Tique» de la ZHAW à titre préventif)
- Éruptions cutanées
- Inflammations des yeux et des oreilles
- Traitement des problèmes circulatoires/glucose (en cas d'hypoglycémie)
- Bandage à croiser autoagrippant (cheville)
- Ampoules
- Carnet de vaccination