

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Emporter votre ordonnance

- avec le nom du principe actif (= dénomination commune internationale) pour tous les médicaments
- avec les médicaments dans leur emballage d'origine (non en vrac).

Emporter vos médicaments habituels en quantité suffisante

- c'est-à-dire pour une durée équivalente à la durée du séjour + 1 semaine (en cas de retard ou de perte).

Les formes liquides ainsi que les suppositoires ne sont pas appropriés.

Conseils
Voyage



**La trousse
à pharmacie**

BCRM Toulon | HIA Sainte-Anne
2, Bd Sainte-Anne | BP600
83800 Toulon CEDEX 9



N°ENNOV : QUA-FI-1921



Trousse basique

Petit matériel

- Thermomètre (incassable)
- Pince à épiler
- Pince à tiques
- Petits ciseaux
- Ficelle (pour attacher la moustiquaire)



Hygiène et asepsie

- Savon
- +/- Solution hydroalcoolique
- Sérum physiologique (unidoses)



Soins des plaies

- Compresses stériles
- Sparadraps
- Pansements
- Sutures adhésives
- Chlorhexidine (unidoses)



Protection solaire

- Écran total, lunettes solaires (Cat 3)
- Crème pour les brûlures



Médicaments de base

- Antalgique et antipyrétique : le paracétamol doit être privilégié, l'aspirine et les anti-inflammatoires sont à éviter en cas de fièvre
- Antidiarrhéique (type antisécrétoire comme le racécadotril) mais une consultation médicale est indispensable en cas de diarrhée glairo-sanglante et/ou de diarrhée durant plus de 48h et/ou de fièvre associée
- +/- Antispasmodique
- +/- Antiémétique



Pour les enfants

- Éviter (si possible) les suppositoires et sirops qui supportent mal la chaleur
- Sachets de réhydratation orale (SRO)

Voyages aventureux et/ou longs

Produits pour désinfecter l'eau

- Microfiltration et désinfection de l'eau (DCCNa)



+/- Médicaments à ajouter (sur avis médical et prescription)

- Antibiotiques
- Antihistaminiques
- +/- Matériel de perfusion / injection / fils à suture, pour certains séjours isolés



Traitement contre le paludisme

- En cas de séjour en zone impaludée : préventif et/ou curatif (traitement de réserve), selon la prescription médicale.



Autres

- Comprimés pour stériliser les biberons
- Bandes de contention
- Préservatifs

Bon
Voyage