

Pharmacie de voyage

MEDICAMENT	ADULTE	ENFANT	Remarques
DOULEUR - FIEVRE			
Paracetamol	500mg max 6x/jour (4h entre 2) <u>OU</u> 1g max 3x/jour (6h entre 2)	1 pipette avec le poids MAX 4x/jour (6h entre 2)	1er choix !
Ibuprofene <i>Si paracetamol ne suffit pas</i>	400mg MAX 3x/jour (6h entre 2)	1 pipette avec le poids MAX 3x/jour (6h entre 2)	PAS SI GROSSESSE PAS SI risque de déshydratation (diarrhées, vomissements)
NAUSEES – VOMISSEMENTS – MAL DE VOYAGE			
Gingembre			SURTOUT ne pas se déshydrater !! (boire des petites gorgées à la fois, eau, jus de pomme dilué ou solution de réhydratation)
Ancien antiallergique	<i>!! somnolence !!</i>		
DIARRHEE			
Solution de réhydratation	1 sachet dansml d'eau – ne RIEN ajouter (ni sucre, ni sel) - Garder 24h au frigo	1 sachet dansml d'eau – ne RIEN ajouter (ni sucre, ni sel) - Garder 24h au frigo	SURTOUT ne pas se déshydrater !! (boire des petites gorgées à la fois, eau, jus de pomme dilué ou solution de réhydratation)
Lopéramide	PAS si fièvre et/ou sang	PAS si fièvre et/ou sang	
PIQURE D'INSECTE – ALLERGIE - DEMANGEAISONS			
Crème apaisante			Nettoyer la piqure à l'eau et au savon !
Comprimé antiallergique			!! Somnolence !!
BRULURE – COUP DE SOLEIL			
Crème hydratante	2x/jour en couche épaisse + couvrir		D'abord appliquer la règle des 15 : 15min sous eau à 15° dans les 15 min

Pharmacie de voyage

MEDICAMENT	ADULTE	ENFANT	Remarques
AUTRES			

A prévoir aussi...

- Protection solaire
- Prévention moustiques
- Thermomètre
- Désinfectant sans alcool
- Compresses/Pansements
- Sérum physiologique
- Pince à épiler
- Pince à tique
- Médicaments habituels (sur SOI si avion + vérifier conservation (risque de congélation dans la soute d'un avion) !!) + vérifier s'il ne faut pas un document du médecin (nécessaire pour certains médicaments))
- Être en ordre de vaccination !!

VOYAGE en zone TROPICALE :

CONSEILS supplémentaires nécessaires ++