

LES ESSENTIELS

- Du paracétamol en cas de douleur
- Une pommade anti-coups, type arnica et une dose d'arnica montana 9CH
- Un anti-nauséeux (contre le mal des transports) si nécessaire
- Antiseptique cutané (en spray ou en unidoses)
- Compresses stériles + sparadrap hypoallergénique + bandes extensibles (type Velpeau ou Nylex).
- Pansements prédécoupés
- Pansements hémostatiques ou éponge hémostatique (en cas de saignement de nez)
- Ciseaux à bouts ronds
- Une petite bouteille d'alcool de menthe, quelques morceaux de sucre
- Pince à échardes
- gants à usage unique
- Une pommade contre les démangeaisons
- Un collyre antiseptique ou décongestionnant en unidoses ou un sérum physiologique en unidoses

VACANCES SPORTIVES



- Bande élastique pour strapping
- Un spray réfrigérant
- Un masque pour le bouche à bouche
- Un antihistaminique par voie orale en cas de réaction allergique importante
- Un tire-tique
- Un appareil type Aspivenin® en cas de piquûre ou morsure
- Une couverture de survie

Se protéger du soleil = crème solaire

S'hydrater régulièrement = eau

Se protéger des insectes piqueurs = crème ou spray anti-moustique

VACANCES A L'ETRANGER



Certaines vaccinations sont indispensables et certains traitements sont à prévoir en plus, selon votre destination et type de séjour. Retrouvez toutes ces informations sur le site medecinedesvoyages.net et demandez nous conseil !