

# Liste de préparatifs de voyage







Si vous prenez des vacances à l'étranger, préparez-vous – et gardez votre santé en tête.



## Quelques précautions de base pour le voyageur :

- Mon passeport est-il valide ?
- Est-ce que je dispose de tous les documents de voyage qu'il me faut ?
  - Profil du voyageur dûment rempli dans ArriveCAN
  - Passeport vaccinal COVID-19
  - Preuve d'un résultat négatif au dépistage de la COVID-19, si exigé par le pays de destination
  - Carte d'embarquement
  - Visa de voyage
- Fiche des personnes à contacter en cas d'urgence
- Permis de conduire international
- Ai-je souscrit à une assurance voyage ?
  - Soins médicaux
  - Annulation de voyage
- Ai-je rempli toutes mes ordonnances ?
- Ai-je fait mon inscription au service des Canadiens à l'étranger ([voyage.gc.ca/voyager/inscription](https://voyage.gc.ca/voyager/inscription)) ?

## Quelques conseils au voyageur :

-  Renseignez-vous sur les restrictions relatives à la COVID-19 en vigueur dans le pays de destination
  - Une preuve de vaccination est-elle obligatoire ?
  - Une preuve d'un résultat négatif au dépistage de la COVID-19 est-elle exigée ?
  - Quelles sont les exigences en matière de port du masque ?
-  Consultez un professionnel de la santé ou une clinique de santé-voyage de 6 à 8 semaines avant votre départ
- 
  - Si vous êtes malade, restez au pays
  - Informez-vous de la politique d'annulation/de remboursement de votre transporteur aérien
- 
  - Consultez les conseils et les avertissements à propos de votre destination à <https://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>
  - Informez-vous auprès de votre transporteur aérien sur les règlements qu'il applique en cours de vol et les mises à jour de dernière minute
-  Remettez une copie de la page d'identification de votre passeport, de votre itinéraire et de votre police d'assurance à un ami
-  En cas d'urgence à l'étranger, communiquez avec [sos@international.gc.ca](mailto:sos@international.gc.ca) ou composez le +1-613-996-8885

Consultez la liste de préparatifs au verso pour savoir quels articles liés à la santé vous devriez apporter en voyage.



Rendez-vous à [commentvoyagermaintenant.ca](https://commentvoyagermaintenant.ca) pour obtenir d'autres conseils.

# Liste de préparatifs de voyage



Rien n'est plus rassurant qu'une valise bien pourvue. Consultez la liste ci-dessous pour voir ce dont vous pourriez avoir besoin en voyage.

- Masques
- Lingettes désinfectantes
- Pansements adhésifs et ruban adhésif
- Nettoyant antiseptique pour blessure
- Gants en latex ou en vinyle
- Gaze/pansement stérile
- Chasse-moustiques
- Sachets de sels de réhydratation orale
- Épingles de sûreté et ciseaux
- Bandage de contention pour les entorses
- Thermomètre
- Pinces pour extraire les tiques, les échardes, etc.
- Désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Tout médicament que vous utilisez habituellement
- Crème d'hydrocortisone à 1%
- Antiallergiques comme un antihistaminique
- Antidiarrhéique
- Crème ou onguent antifongique et antibactérien
- Médicament contre le mal des transports
- Médicaments contre le rhume et la grippe
- Analgésique et médicament contre la fièvre
- Médicaments pour l'estomac et les intestins
- Écran solaire et gel d'aloë vera
- Condoms

Parlez à votre médecin de votre trajet et assurez-vous d'obtenir les vaccins appropriés en fonction de votre destination et des conseils de santé pour vous protéger en voyage.

Pas de vacances pour le lavage des mains! Lavez-vous les mains souvent avec du savon ou du désinfectant, et n'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter les surfaces régulièrement.