

Liste de préparatifs de voyage

Si vous voyagez pour affaires ou pour le plaisir, 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?
 - 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 obtenu mes médicaments d'ordonnance?
- Ai-je fait mon inscription au service des Canadiens à l'étranger (voyage.gc.ca/voyager/inscription)?

QUELQUES CONSEILS AU VOYAGEUR :

Voyager vers de nouvelles destinations peut comporter de nouveaux risques. Il pourrait y avoir des avis aux voyageurs ou des virus locaux dont vous n'êtes pas au courant. Il est important de vous préparer pour profiter au maximum de votre voyage!



CLINIQUE DE SANTÉ-VOYAGE

- Consultez un professionnel de la santé ou rendez-vous à une clinique de santé-voyage de 6 à 8 semaines avant votre départ



SI VOUS ÊTES MALADE (p. ex., fièvre ou symptômes qui s'apparentent à la grippe)

- Assurez-vous que vous êtes assez en forme pour voyager
- Informez-vous de la politique d'annulation/de remboursement de votre transporteur aérien, de votre hôtel et autres
- Ayez une assurance médicale à jour



TRANSPORT AÉRIEN

- Consultez les conseils et les avertissements à propos de votre destination à 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



PASSEPORT

- Remettez une copie de la page d'identification de votre passeport, de votre itinéraire et de votre police d'assurance à un ami



SOS

- En cas d'urgence à l'étranger, communiquez avec 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.

Vos connaissances constituent vos meilleurs atouts contre les maladies associées aux voyages, y compris les maladies transmises par les moustiques. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les maladies transmises par les moustiques et les pays où elles se trouvent, visitez 110trillionsderaisons.ca



Liste de préparatifs de voyage

Rien n'est plus rassurant qu'une valise bien pourvue. Avant de partir, consultez la liste ci-dessous pour valider que vous avez tout ce dont vous pourriez avoir besoin en voyage.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- Pansements adhésifs et ruban adhésif
- Nettoyant antiseptique pour blessure
- Lingettes désinfectantes
- Gaze/pansement stérile
- Épingles de sûreté et ciseaux
- Pincettes
- Bandage de contention pour les entorses
- Thermomètre
- Gants en latex ou en vinyle
- Masques pour le visage
- Désinfectant pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool)

MÉDICAMENTS

Médicaments d'ordonnance :

- Provision suffisante pour toute la durée du voyage
- Copies d'ordonnances

Médicaments en vente libre :

- Analgésique et médicament contre la fièvre
- Médicament contre les allergies
- Antidiarrhéique
- Médicament contre le mal des transports
- Médicaments pour l'estomac et les intestins
- Médicaments contre le rhume et la grippe
- Sachets de sels de réhydratation orale
- Crème ou onguent antifongique et antibactérien
- Crème d'hydrocortisone à 1 %

PROTECTION SOLAIRE

- Écran solaire (FPS 30 ou +) et gel d'aloé vera
- Baume pour les lèvres avec protection solaire
- Verres fumés
- Chapeau à large bord

PROTECTION CONTRE LES INSECTES

- Chasse-moustiques
- Moustiquaire (en camping ou dans les endroits où les moustiques sont très actifs)

Parlez à votre professionnel de la santé 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.