



Les fiches conseils de la *Pharmacie La Clef d'Arve*

TROUSSE DE VOYAGE

La Pharmacie la Clef d'Arve vous propose ses conseils pour des vacances en toute sérénité



Pour les vaccinations et conseils aux voyageurs :
HUG sans rendez-vous les lu-me-ve de 12h30 à 15h30 et le jeu de 16h00 à 18h30 - tél : 022.372.96.15

Check-list de votre trousse de vacances

Blessures :

- Désinfectant (plaie ouverte)
- Pommade cicatrisante (plaie fermée)

Douleurs, fièvre et inflammations :

- Médicaments spécifiques (les comprimés à mâcher peuvent être pris sans eau !)

Estomac et intestins :

- Anti-diarrhéique
- Sels pour la réhydratation en cas de diarrhée
- Laxatif en cas de constipation
- Médicament contre les troubles digestifs
- Médicament contre les maux de voyage

Infections :

- Antibiotiques (sur ordonnance médicale)
- Traitement malaria (sur ordonnance médicale)
- Crème antibiotique (sur ordonnance médicale)

Affections ORL :

- Médicaments contre la toux et le rhume
- Pastilles ou spray contre les maux de gorge
- Anti-inflammatoire en comprimé ou goutte pour les douleurs d'oreille

Yeux :

- Collyre désinfectant
- Produits de lentilles de contact si nécessaire

Peau, soleil et allergies :

- Protection solaire adulte et enfants résistante à l'eau
- Protection solaire pour les lèvres
- Crème contre les allergies et piqûres d'insectes
- Crème contre les coups de soleil

Matériel :

- Ciseau
- Pincette
- Thermomètre
- Pansements, bandes, sparadraps, gazes

Divers :

- Tampons pour les oreilles (boule Quies)
- Préservatifs
- Lunettes de soleil et chapeaux
- Spray anti-moustiques
- Moustiquaires (dans les pays à malaria !)
- Bas de compression (évite les thromboses en avion)
- Comprimés de désinfection de l'eau
- Gants en caoutchouc, seringues et aiguilles stériles

- N'oubliez pas les médicaments prescrits par votre médecin !
- Vérifier la validité de vos vaccins !
- Noter les numéros de téléphone importants
(Dr, ambassade, assurance, famille)
- Faites des photocopies de vos papiers d'identité

PREMIERS SOINS

Lors d'une brûlure légère :

Mettre sous l'eau froide minimum 5 minutes

Appliquer une crème contre les brûlures 1 fois par jour

Laisser la cloque intacte, si elle s'ouvre bien désinfecter

Une fois la plaie cicatrisée, appliquer une protection solaire écran total

Lors de piqûres d'insectes :

Par une abeille, guêpe : retirez le dard avec à une pince à épiler, désinfecter, et appliquer un gel antiallergique

Par un moustique : éviter de gratter, appliquer un gel calmant les démangeaisons

Lors d'écorchures, petites blessures :

Rincer abondamment avec du sérum physiologique

Désinfecter plusieurs fois par jour

Couvrir d'un pansement humide

Lors d'entorses :

Eviter les mouvements

Appliquer des glaçons dans un linge pendant 10 min

Appliquer une crème anti-inflammatoire

Surélever le membre atteint



La Clef d'Arve

www.pharmacie-lacledarve.com

Corine Gygli - Jana Barsan

110, rue de Carouge, 1205 Genève

Fax 022 320 65 67 - Tél. 022 320 65 06

casa@fql.ch - Livraisons gratuites

Les + Jeudi AVS -5% - Mercredi enfants -10%