



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 le lundi, mercredi et vendredi de 12h30 à 15h30 et le jeudi 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 prise 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

### Affections ORL :

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

### Yeux :

- Collyre désinfectant
- Produits pour lentilles de contact si nécessaire

### Peau, soleil et allergies :

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

### Infections :

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

### Matériel

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

### Divers :

- Tampons pour les oreilles (boules Quies)
- Préservatifs
- Lunettes de soleil et chapeau
- Spray anti moustiques, moustiquaires
- Comprimés de désinfection de l'eau
- Gants en caoutchouc

- N'oubliez pas les médicaments prescrits par votre médecin ! Vérifiez la validité de vos vaccins !
- Notez 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 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-laclefdarve.com](http://www.pharmacie-laclefdarve.com)

Jana Barsan, pharmacienne responsable

110, rue de Carouge, 1205 Genève

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

[casa@fgl.ch](mailto:casa@fgl.ch) - Livraisons gratuites

Les + : Jeudi AVS Points fidélité x2 - Mercredi bébé Points fidélité x4