

# CHECK-LIST SANTÉ POUR L'ÉTRANGER



**Vous partez à l'étranger ? Retrouvez ici toutes les informations santé dont vous avez besoin avant votre départ !**



## J - 7 semaines



- Consultation médecin traitant** : il établira un plan de vaccination adapté à votre destination, à votre âge et à votre état de santé + lui demander une ordonnance pour les médicaments dont vous pourriez avoir besoin à l'étranger.
- Adhérez à une compagnie d'assistance internationale** : si vous tombez malade ou si vous êtes hospitalisé à l'étranger, elle permet le rapatriement immédiat avec prise en charge du billet.



## J - 6 semaines



- Consultation médecin traitant pour faire vos vaccins**



## J - 5 semaines



### Ma trousse à pharmacie

- Un désinfectant hydro-alcoolique** (à base d'eau et d'alcool) pour les mains
- Une pince à épiler** : en cas d'écharde par exemple ou de piqûre d'abeille
- Des mouchoirs jetables**
- Des pansements auto-adhésifs**
- Des bouchons d'oreilles anti-bruit**
- Des préservatifs** (à acheter en Europe car mieux contrôlés)

- Un répulsif anti moustique**
- Du paracétamol** : pour la fièvre et les douleurs, privilégier les formes à prendre sans eau
- De l'ibuprofène** : en cas de douleur plus intense ou non soulagée par le paracétamol
- Pour contrer une turista ou une indigestion, emportez un **anti-vomitif, un antispasmodique, un absorbant intestinal et un anti diarrhéique**
- Un anti allergique**
- Du sérum physiologique (uni doses)** : le basique qui servira à nettoyer les plaies mais aussi les yeux
- Crème en cas de brûlures**
- Crème solaire**
- Si vous avez le **mal des transports** : prendre des médicaments en conséquence
- Quelques compresses stériles et un antiseptique** : ils serviront à désinfecter les plaies et les piqûres
- Une crème à base d'Arnica** : en cas de bosse ou de bleu
- Une pommade contre les démangeaisons** : en cas de piqûre



## J - 4 semaines



- Commandez éventuellement votre Carte européenne d'assurance maladie** : elle garantit un accès direct au système de santé public dans le pays de séjour. La CEAM est individuelle, nominative et gratuite. Les cartes délivrées par la France sont valables 2 ans. [Commander ma CEAM](#)
- Déclarez votre séjour à l'étranger auprès de votre compagnie d'assurance internationale.**

**LMDE vous souhaite un bon voyage !**