

## Points d'ordre général

- ☐ Avez-vous vérifié les conditions d'entrée spécifiques du pays, telles que le visa, les exigences en matière d'assurance obligatoire, de test anti-COVID, de vaccins ?
- ☐ Avez-vous une assurance médicale de voyage adéquate ?
- ☐ Avez-vous une copie de votre passeport et de vos billets de transport ?
- ☐ Avez-vous les coordonnées médicales et les numéros de téléphone importants, tels que ceux de la famille, du médecin de famille, de l'assurance médicale, de l'assurance voyage, de la société de cartes de crédit ?
- ☐ Avez-vous emporté des vêtements appropriés pour le pays de destination ? Avez-vous pris en compte les aspects culturels, religieux, climatiques et géographiques (p.ex. l'altitude) ?
- ☐ Si vous voyagez avec votre propre voiture ou prévoyez d'en louer une sur place, assurez-vous de disposer d'une assurance adaptée, d'un permis de conduire international et de matériel pour la voiture conforme à la réglementation locale.

## Prévention sanitaire

- ☐ Consultez un spécialiste en médecine des voyages au moins 6 à 8 semaines avant votre départ.
- ☐ Obtenez un certificat COVID-19 s'il est obligatoire dans l'un des pays de destination ou de transit.
- ☐ Connaissez-vous les maladies fréquentes, les problèmes de santé et les vaccinations recommandées ou obligatoires dans votre pays de destination ?
- ☐ Avez-vous pensé à la prévention contre les piqûres d'insectes (p. ex. moustiquaires, répulsifs) ?
- ☐ Savez-vous quels animaux venimeux sont répandus dans le pays de destination ?
- ☐ Avez-vous un écran solaire, des lunettes de soleil et un chapeau adéquats ?
- ☐ Faites un bilan de santé avec votre médecin généraliste si vous êtes atteint d'une maladie chronique.
- ☐ En cas de maladie chronique, notez les coordonnées locales utiles en cas de maladie (p.ex. les hôpitaux).
- ☐ Pensez aux rapports sexuels protégés et emportez des préservatifs, car ils peuvent être difficiles à obtenir ou de mauvaise qualité dans le pays de destination.
- ☐ Faites un examen dentaire si vous voyagez pendant une période prolongée.

## Médicaments

- ☐ Avez-vous suffisamment de vos médicaments (de préférence dans un récipient étanche) avec vous ?
- ☐ Avez-vous une trousse d'urgence contenant des médicaments essentiels et du matériel de premiers soins ?
- ☐ Si nécessaire, obtenez un certificat médical pour les médicaments et le matériel d'injection que vous prenez avec vous.