

VACANCES - VOYAGES

ECO **PHARMA**

Source régionale de santé et de bien-être

PARTIR ET TOUT OUBLIER



Pharmacie de voyage

VACANCES - VOYAGES

POUR S'EN ALLER EN TOUTE TRANQUILLITÉ

Avant le départ

- Vérifier la validité de la carte d'identité ou du passeport
- Vérifier les formalités de voyage (nécessité éventuelle d'un visa...)
- Vérifier le carnet de vaccination (possibilité d'information à la pharmacie ou chez votre médecin)
- Se procurer une carte de crédit et/ou en contrôler la durée de validité
- Changer de l'argent
- Organiser la garde des animaux, l'arrosage des plantes, la relève du courrier
- Conclure un contrat d'assurance voyage et annulation (ass. maladie: Privat médical ou extension monde)
- Demander si nécessaire un permis de conduire international
- Rassembler les No de téléphone importants (Rega, assurances, TCS, ambassade, cartes de crédits...)
- Se procurer un guide touristique, linguistique et une carte géographique du pays visité
- Se procurer une carte de groupe sanguin et une carte d'urgence en cas de pathologies particulières (allergies, diabète, épilepsie...)

Dans la valise

- Vêtements adaptés aux conditions climatiques de la région
- Chaussures confortables, adaptées aux types d'activités prévues lors du séjour
- Adaptateur électrique
- Lampe de poche
- Copie des documents de réservation
- Appareil photo/caméra
- Equipement plage (maillot, linge, masque, tuba, bouée...)
- Objet pointu, toute bouteille de plus de 100ml
- Chargeurs pour téléphone portable/caméra/appareil photo
- Sèche-cheveux de voyage
- Piles
- Petit nécessaire de couture
- Film photos ou cartes mémoire
- Chapeau/casquette
- Couteau de poche
- Adresses pour les cartes postales

Trousse de toilette

- Gel douche/shampooing
- Lait corporel/lait après soleil
- Stick à lèvres avec protection solaire
- Hygiène dentaire : dentifrice, brosse à dents, fil dentaire
- Pour Madame : tampons, serviettes hygiéniques
- Préservatifs
- Trousse de maquillage
- Pour les porteurs de lentilles : produits d'entretien, lentilles de rechange
- Mouchoirs en papier
- Coton-tiges
- Déodorant
- Brosse à cheveux/peigne
- Pour Monsieur : rasoir
- Brucelles/petits ciseaux
- Parfum

Dans le bagage à main

- Liste des numéros importants
- Argent liquide, carte de crédit
- Passeport/carte d'identité , permis, carnet de plongée...
- Lunettes de soleil, de lecture, lentilles de contact
- Médicaments de première nécessité (insuline, dispositif asthme, + certificat médical rédigé en anglais et en français)
- Au maximum 10 petites bouteilles ou tubes de maximum 100ml à glisser dans un sac plastique refermable, transparent (sac congélation de 1 litre)
- Clés
- Documents de voyage, billets d'avion
- Guide linguistique
- Livres, jeux, occupations pour le voyage
- Pilule contraceptive / médicaments

En quittant la maison

- Sortir les poubelles
- Fermer les fenêtres, éventuellement fermer les stores, volets
- Arrêter le chauffage
- Retirer les prises de la radio / TV / ordinateur...
- Arroser les plantes
- Vider le réfrigérateur
- Couper l'eau, le gaz

VACANCES - VOYAGES

PARTEZ SANS SOUCI ET PROFITEZ DE VOS VACANCES

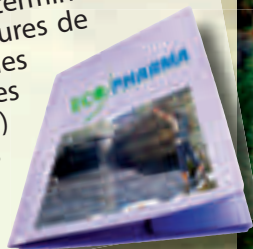
Pour ne pas vous retrouver démuni en voyage, mieux vaut prévenir et prendre un peu de temps pour préparer une pharmacie de voyage ou un dossier voyageur afin que petits ou gros bobos ne gâchent pas vos vacances.

Les équipes ECOPHARMA vous aident :

Que vous soyez du genre routard en sac à dos ou vacances en famille au bord de la mer, une pharmacie de voyage s'impose pour vous et vos enfants. Constituez-vous une trousse personnalisée en profitant de nos conseils. Sa composition doit être adaptée à votre destination, à la durée de votre séjour et à votre mode de voyage. Sa **préparation est gratuite**, vous ne payez que son contenu.



Mais un voyage à l'étranger se prépare avec soin. Si la trousse de secours est indispensable, n'oubliez pas aussi de faire le point sur les vaccinations, papiers administratifs et mesures préventives. Grâce à notre **dossier voyageur personnalisé**, vous évitez ainsi bien des tracas. A l'aide d'un questionnaire rapide, nous déterminons les besoins de votre voyage : plan de vaccination, mesures de protection, carte géographique, adresses (ambassades et consulats) et autres informations utiles (climat, normes d'hygiène...) puis nous vous établissons un dossier complet pour voyager en toute sécurité.



Ainsi grâce à l'éventail de nos offres, partez l'esprit tranquille et évitez qu'un voyage agréable ne se transforme en odysée désastreuse !





Gratuit

Constituez avec notre aide votre pharmacie de voyage : sa préparation vous est offerte et vous n'achetez que les produits dont vous avez besoin.

25%

Partez avec votre dossier voyageur personnalisé: il vous est proposé au prix de CHF 20.- et en tant qu'adhérent ECOPASS profitez de l'offre qui vous est réservée ci-dessous.

Pharmacie-Droguerie de la Gare

4, place de la Gare
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 913 48 70

Pharmacie-Parfumerie Centrale

57, av. Léopold-Robert
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 910 7000

Pharmacie des Montagnes

81, av. Léopold-Robert
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 913 01 45



ECO PASS

Si vous êtes titulaire d'un ECOPASS, bénéficiez de **25 %** de remise sur le dossier voyageur personnalisé (15.- au lieu de 20.-) et cumulez encore les ECOpoints sur le dossier et sur la pharmacie de voyage.