

ALLERGIES ALIMENTAIRES EN VOYAGE

Les essentiels à mettre dans sa valise



- ① Auto-injecteurs
- ② Autres médicaments dans leurs contenants d'origine, incluant étiquettes d'ordonnance
- ③ Plan d'urgence personnalisé
- ④ Copie de la prescription d'auto-injecteur
- ⑤ Carte d'assurance maladie et d'assurance voyage
- ⑥ Contact en cas d'urgence
- ⑦ Identifiant médical (bracelet, etc.)
- ⑧ Collations sécuritaires non périssables
- ⑨ Lingettes désinfectantes pour les mains et pour les surfaces
- ⑩ Carte indiquant les allergènes à éviter, traduite dans la langue du pays visité
- ⑪ Draps ou couverture pour recouvrir les sièges d'avion et de train (au besoin)
- ⑫ Selon le type d'allergie et le degré d'aisance, apporter du matériel de la maison (exemples : ustensiles de cuisson, sacs à grille-pain, petits appareils culinaires)