

Médicaments

Si vous prenez des médicaments, emportez-en plus qu'il ne vous en faut, au cas où vous resteriez absent plus longtemps que prévu. Il est fortement recommandé de vous munir d'un double de votre ordonnance – surtout si vous vous rendez dans un pays où les médicaments sont sous haute surveillance. Faites également établir par votre médecin une ordonnance supplémentaire indiquant la dénomination commune et le nom commercial de votre médicament. Elle vous servira en cas de perte ou de vol. De même, si vous portez des lunettes ou des verres de contact, il serait bon d'emporter votre ordonnance afin de pouvoir les remplacer facilement en cas de besoin.

N'essayez pas de gagner de la place dans vos bagages en mettant tous vos médicaments dans la même boîte. Pour éviter tout problème, laissez-les dans leur emballage d'origine étiqueté.

Renseignez-vous pour savoir si les médicaments que vous prenez sont en vente dans le pays où vous vous rendez. Vérifiez aussi s'ils sont autorisés. Certains médicaments en vente libre au Canada sont interdits dans d'autres pays ou ne se vendent que sur ordonnance. Il est également conseillé d'obtenir une note de votre médecin précisant les raisons médicales de votre ordonnance et la dose recommandée.

Si vous avez besoin de seringues pour une maladie telle que le diabète, il est très important d'en emporter une quantité suffisante. Il vous faut également un certificat médical attestant que ces seringues sont destinées à un usage médical.

Si vous avez une maladie susceptible de vous causer des ennuis pendant que le voyage, vous devriez porter un bracelet Medic Alert. Grâce à la Fondation Medic Alert, des renseignements essentiels sur votre état de santé sont versés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde. Pour vous renseigner ou vous inscrire, composez le **1-800-825-3785**.

Grossesse

Si vous envisagez de vous rendre à l'étranger durant une grossesse, parlez-en à votre médecin. Certaines destinations sont peut-être à déconseiller. Vérifiez également si vos

régimes d'assurance voyage et d'assurance maladie couvrent les complications résultant d'une grossesse.

À votre retour

Si vous avez été souffrant à l'étranger ou que vous êtes tombé malade à votre retour, consultez immédiatement votre médecin. Vous devrez pouvoir lui indiquer en détail tout traitement qui vous aura été prescrit en voyage et lui dire où vous vous êtes rendu.

Si, à votre retour, vous avez de la fièvre ou une maladie qui ressemble à une grippe, consultez immédiatement votre médecin, surtout si vous revenez d'une région où sévit la malaria. Vous pouvez aider votre médecin en lui disant quels pays vous avez visités.

Prenez une assurance maladie complémentaire

Ne comptez pas sur votre régime provincial d'assurance maladie pour payer la note si vous tombez malade ou si vous êtes blessé dans un pays étranger. Au mieux, ce régime ne couvrira qu'une partie des frais. **Il vous incombe de prendre une assurance complémentaire et de bien en comprendre les clauses.** Les détenteurs de certaines cartes de crédit bénéficient d'assurances voyage et maladie, mais vous ne devez pas partir du principe que cette couverture sera suffisante par elle-même.

Vérifiez si votre police :

- ♦ comprend l'accès à une ligne téléphonique d'urgence que vous pouvez appeler de n'importe où dans le monde si vous êtes en difficulté. Vérifiez si cette ligne fonctionne 24 heures sur 24, sept jours sur sept, si les téléphonistes parlent plusieurs langues et si vous pouvez parler à des infirmiers ou à des médecins;
- ♦ couvre les frais d'hospitalisation et les frais médicaux connexes encourus à l'étranger et, dans l'affirmative, si le paiement se fait « sur le champ » ou si vous devez payer d'abord et vous faire rembourser plus tard;
- ♦ prévoit votre évacuation sanitaire vers le Canada;