

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 le même contenant. Pour éviter tout problème, laissez-les dans leur emballage d'origine étiqueté.

Renseignez-vous pour savoir si les médicaments que vous prenez sont disponibles dans le pays où vous allez travailler et si leur vente est autorisée. 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. Vous devriez également emporter 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 vous êtes à l'étranger,

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.

La grossesse

Si vous envisagez d'aller travailler à l'étranger durant une grossesse, parlez-en à votre médecin. Certains vaccins sont peut-être à déconseiller. Vérifiez également si votre régime d'assurance-maladie couvre les complications résultant d'une grossesse.

L'assurance-maladie

Procurez-vous une assurance-maladie avant de partir pour l'étranger. Assurez-vous que vous en comprenez bien les conditions et qu'elle couvre tous vos besoins et ceux des membres de votre famille. Il n'y a rien de plus désagréable que de se retrouver seul et malade à l'étranger, sans savoir si l'on pourra régler des frais médicaux considérables. L'assurance-maladie est l'un des meilleurs investissements que vous pouvez faire pour éviter ce genre de désagrément.