



Voyager avec mes médicaments

Cochez une semaine avant le départ, puis de nouveau la veille au soir.

Destination

Dates du séjour

Une semaine avant

- ☐ Compter combien de jours de chaque médicament il me faut
- ☐ Demander à la pharmacie si j'ai besoin d'une réserve en cas de retard
- ☐ Interroger mon pharmacien sur les changements de fuseau horaire
- ☐ Imprimer ma liste de médicaments
- ☐ Vérifier les règles de ma destination

Quand je prépare mes bagages

- ☐ Médicaments dans leur emballage d'origine
- ☐ Tout dans mon bagage à main
- ☐ Une copie de ma liste dans un second sac
- ☐ Pilulier ou tableau
- ☐ Chargeur de téléphone et rappels activés

Quantité à emporter

Médicament	Par jour	Jours d'absence	Réserve en plus	Total	Emballé
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐



Une aide pour se rappeler et noter ses prises, pas un avis médical. Suivez les instructions de votre médecin ou de votre pharmacien.

oclo.risulabs.com/printables/travel-pill-checklist

Scannez pour
obtenir Oclo,
gratuit