

Vous voyagez avec
des allergies?
Je suis là pour
vous aider!



Voyager avec des allergies alimentaires

VOTRE CHECKLIST POUR VOYAGER EN TOUTE SÉCURITÉ

10 étapes simples pour des vacances sans souci



-  **Vérifiez les dates de péremption** des médicaments ;
renouvelez les ordonnances à temps.
-  **Renouvelez vos ordonnances** et emportez
suffisamment de médicaments pour votre voyage.
-  **Prévoyez des auto-injecteurs supplémentaires**,
surtout pour les longs voyages.
-  Pour les vols, emportez une **lettre de votre médecin**
pour les auto-injecteurs.
-  **Conservez les médicaments** dans un sac isotherme.
-  **Signalez vos allergies** lors de la réservation du voyage.
-  **Informez les compagnies aériennes et les hôtels**
de vos allergies et contactez-les si nécessaire.
-  **Apportez des lingettes** pour nettoyer les surfaces
lorsque vous voyagez ou mangez à l'extérieur.
-  **Localisez l'hôpital le plus proche**
avant votre départ.
-  **Chargez complètement votre téléphone**
et emportez une batterie externe.

Le conseil voyage d'Ally

Gardez toujours vos
auto-injecteurs
d'adrénaline dans votre
bagage à main — **jamais**
dans vos bagages
enregistrés en soute.

