

Bientôt en vacances?

Vous êtes sur le point de partir en vacances? Le Groupe Mutuel vous prodigue quelques conseils utiles avant votre départ.

Documents et transport

Avez-vous pensé à...

- ▶ vérifier la validité de votre passeport et carte d'identité
- ▶ vérifier si le pays de destination exige un visa
- ▶ prendre avec vous votre carte d'assuré
- ▶ contrôler la validité de vos cartes de crédit
- ▶ vérifier votre couverture d'assurance automobile: est-elle valable également à l'étranger et comprend-elle l'assistance véhicule?

D'autres informations sous:

www.eda.admin.ch/eda/fr/home/travad/travel.html

Vaccins

Un vaccin est-il recommandé pour votre destination? Pour le savoir, consultez le site de l'Office Fédéral de la Santé Publique: www.bag.admin.ch et suivez le chemin suivant: Home > Thèmes > Maladies et médecine > Maladies infectieuses > Vaccinations > Santé-voyages, ou www.safetravel.ch

L'eau et l'alimentation

- ▶ Veillez à boire de l'eau en bouteille bien capsulée.
- ▶ Dans les pays chauds, il est recommandé de boire beaucoup d'eau afin d'éviter les risques de déshydratation.
- ▶ Préférez les fruits à pelage (oranges, bananes...) ou, à défaut, des fruits cuits. Pour les légumes, veillez à ce qu'ils soient lavés dans l'eau bouillie.

Check-list

- ▶ **Désinfectants:** Spray, liquide ou pommade, désinfectant pour l'eau.
- ▶ **Digestion:** Antidiarrhéique: lopéramide, laxatif (pour usage de courte durée).
- ▶ **Fièvre et douleurs:** Ibuprofène ou paracétamol, préparation anti-inflammatoire locale en pommade ou gel.
- ▶ **Insectes:** Crème apaisante à base d'hydrocortisone, préparation anti-moustique répulsive.

- ▶ **Matériel de soins:** Bande élastique, pince à épiler, compresses de gaze, pansements rapides.
- ▶ **Maux de voyage, vomissements:** Méclozine, caféine.
- ▶ **Refroidissement, rhume:** Antitussif pour toux sèche, expectorant pour toux grasse, vasoconstricteur local pour le nez en spray ou gouttes.
- ▶ **Soleil:** Protection solaire à indice élevé, lait hydratant, apaisant après soleil.
- ▶ **Troubles du sommeil:** Diphénhydramine, dragées à base de plantes.
- ▶ **Yeux:** Larmes artificielles hydratantes, vasoconstricteur pour les conjonctivites, yeux fatigués.

Documents importants

- ▶ **Votre carte d'assuré LAMal.**
- ▶ La carte de groupe sanguin et le carnet de vaccination.
- ▶ L'ordonnance et la notice d'emploi si vous prenez régulièrement un médicament.
- ▶ Le certificat médical concernant d'éventuelles allergies ou médicaments non tolérés.

En cas de problème de santé

En cas d'urgence médicale à l'étranger, les assurés des caisses maladie membres du Groupe Mutuel, bénéficient gratuitement de l'assistance par la couverture Groupe Mutuel Assistance. Notez et mémorisez dans votre portable le n° de téléphone **+41 848 808 111**. Vous trouvez aussi ce numéro au dos de votre carte d'assuré.

Mundo, l'assurance pour vos séjours à l'étranger

L'assurance Mundo vous assure toute l'année, en cas de maladie ou d'accident survenant à l'étranger. **Elle prend en charge, en complément de l'assurance obligatoire des soins, vos frais jusqu'à Fr. 100'000.-** par année, pour seulement Fr. 5.- par mois (Fr. 2.- pour les enfants).

Vous êtes intéressé(e) par l'assurance voyage Mundo?

www.groupemutuel.ch/mundo

