

L'armoire à pharmacie familiale

Votre armoire à pharmacie doit contenir uniquement des médicaments de base, du matériel de soins, un thermomètre et les traitements habituels des membres de votre famille.

Les **médicaments de base**, tels que les médicaments contre la fièvre (du paracétamol sous différentes formes pour les adultes et pour les enfants), un anti-inflammatoire (comme l'ibuprofène) et un produit pour apaiser les piqûres d'insectes.

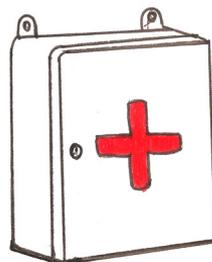
Tous les médicaments doivent être conservés dans leur emballage d'origine, avec la notice d'utilisation. Pensez à noter le nom de la personne à qui le médicament est destiné. Si un membre de la famille utilise des médicaments de façon chronique, il ne faut stocker que la quantité nécessaire pour assurer la continuité et veiller à leur rangement.

Pour **soigner les blessures**, un antiseptique (de la chlorhexidine (Cristalmina) ou de la Povidone iodée), un sachet de compresses de gaze, des pansements et des ciseaux à bouts ronds.

L'armoire doit être **située** hors de portée des enfants. Cet endroit doit être propre, à l'abri de l'humidité, de la lumière et de la chaleur. Il est préférable de ne pas la placer dans la salle de bains ni dans la cuisine. Tous ceux qui pourraient en avoir besoin doivent savoir où elle se trouve.

Il faut **faire le tri** dans son armoire à pharmacie tous les 6 ou 12 mois, veiller aux dates de péremption et éviter les confusions dues à leur nom. Quand vous tombez malade, vous devez consulter un professionnel de santé (médecin, infirmière, pharmacien, etc.) pour savoir quel traitement vous convient. Vous n'avez donc pas besoin de conserver d'autres médica-

ments chez vous. Rapportez les médicaments périmés ou ceux dont vous n'avez plus besoin à votre pharmacien ou aux points de collecte SIGRE.



Les enfants ne devraient pas arriver à l'armoire à pharmacie familiale



Votre **trousse de voiture** ne doit contenir que l'essentiel (désinfectant, gaze, pansements). Il faut veiller à contrôler régulièrement les produits qu'elle contient parce que la voiture peut être soumise à des températures extrêmes.

Avant de partir en vacances à l'étranger, il faut se renseigner et consulter chez son médecin ou un centre de santé spécialisé dans la prévention et traitement des maladies tropicales, car dans certains pays on risque de contracter des maladies. S'il existe le risque de contracter la diarrhée du voyageur, soyez prudent et prenez toutes les mesures préventives nécessaires (boire uniquement de l'eau en bouteille, etc.) et emportez un antidiarrhéique avec vous.