

# Contact Checklist for Medical Emergencies:

(Name, First & Last)



**travel health**  
& TROPICAL MEDICINE SERVICES

If you have to visit an emergency department, hospital or doctor's office while in another country, it is important to be prepared and have a "completed" **Emergency Contact Checklist**, along with supplemental documents. Keep this information where it won't get wet or stolen (ie; include one copy in a Ziploc bag in your purse or smaller bag, and one in your checked luggage). Inform those you are travelling with, of the location of this information. If travelling alone, leave a copy with a contact person from home.

Information and Documents to take with you	Done ✓	Complete the Details Below:				
		Name	Phone #	Address	Email	
Family member or close contact remaining at home						
Your Doctor at home						
Your Pharmacy at home						
Your other Health Care Providers at home						
Travel/Medical Insurance (*Keep card in wallet; have printed policy)						
Place(s) of Accommodation at your destination						
The <a href="#">Canadian Embassy</a> or <a href="#">Consulate</a> in your destination country, for <a href="#">Emergency Assistance</a>						
A list of your Medications and Medical Conditions you have (*Check your destination's policy on travelling with medication; you may need supporting documentation); ✓ <a href="#">International Narcotics Control Board</a>		Generic Name	Brand Name	Reason for Taking (Medical Condition)	Dosage	How Often
Any other Medical Conditions or Allergies you have (*If remote travel, you may consider having this information translated into the language of your visiting countries)						



**Other Important Items to Complete or Attach with this Checklist:**

Information and Documents to complete or take with you	Done ✓	Complete the Details Below:		
<a href="#">Registration of Canadians Abroad</a> (ROCA)		<i>*Register with the Government of Canada, in the event of an emergency, natural disaster, civil unrest etc.</i>		
Manitoba Health Card		9 Digit Number:	Contact Ph #:	
Credit Card		<i>*Ensure there is a good spending limit for emergencies</i>		
Photo Drivers Licence				
Mobile Phone		Number: <i>*Ensure coverage/ability to use while abroad</i> <i>*Ensure your phone is always charged in the event of an emergency</i>		
International Dialing Code In Visiting Country		Code:		
Emergency Service Number in Visiting Country		Number:		
Language Phrase Book/App		<i>*From English to the country's language</i>		
Printed Itineraries		<i>*Include details for flight/airline/cruise/tour:</i>		
Passport:		Number: <i>* Ensure you fill out the page inside your passport with the name, address, and telephone number of someone to be contacted in an emergency.</i>		
Immunization Records	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Immunization Record with Routine and Travel Vaccines International Certificate of Vaccination or Prophylaxis <i>(*for Yellow Fever and/or Polio)</i> Certificate of Medical Contraindication <i>(*for Yellow Fever and/or Polio)</i>		
Medication Supply		<i>*Take enough medication to last you 1 week more than the duration of your trip</i>		
List of Hospitals/Doctors in Visiting Country		<b>Name</b>	<b>Phone #</b>	<b>Address</b>

Liste des renseignements utiles en cas d'urgence  
médicale :



**travel health**  
& TROPICAL MEDICINE SERVICES

Si vous devez vous rendre dans un service d'urgence, un hôpital ou un cabinet médical pendant que vous vous trouvez dans un autre pays, il est important d'y être préparé et d'avoir une **liste des renseignements utiles en cas d'urgence** et des documents complémentaires. Gardez ces informations à l'abri de l'eau et du vol (une copie, par exemple, dans un sac Ziploc dans votre sac à main ou un sac plus petit, une autre dans vos bagages enregistrés). Informez les personnes avec qui vous voyagez de l'endroit où se trouvent ces informations. Si vous voyagez seul, laissez une copie à une personne de confiance à la maison.

Information et documents à avoir avec vous	Fait ✓	Remplissez les renseignements ci-dessous :				
		Nom	Tél.	Adresse	Courriel	
Membre de la famille ou autre personne avec qui communit à la maison						
Votre <b>médecin</b> à la maison						
Votre <b>pharmacie</b> à la maison						
Vos autres <b>fournisseurs de soins de santé</b> à la maison						
<b>Assurance voyage/médicale</b> (*Conservez votre carte dans votre portefeuille; ayez une copie imprimée de votre police.)						
Lieu(x) <b>d'hébergement</b> dans le pays de destination						
<b>Ambassade ou consulat du Canada</b> dans le pays de destination pour de l' <b>aide d'urgence</b>						
Liste de vos <b>médicaments et problèmes de santé</b> (*Vérifiez la politique du pays de destination au sujet des voyageurs qui transportent des médicaments; vous pourriez avoir à présenter des documents justificatifs.)✓ <a href="#">Organe international de contrôle des stupéfiants</a>		<b>Nom générique</b>	<b>Marque</b>	<b>Raison</b> (problème de santé)	<b>Dose</b>	<b>Fréquence</b>
Tout autre <b>problème de santé</b> ou <b>allergie</b> (*Au besoin, il pourrait être utile de faire traduire cette information dans la langue du pays de destination.)						



**Autres renseignements importants à remplir ou à joindre à la présente liste :**

Information et documents à remplir ou à avoir avec vous	Fait ✓	Remplissez les renseignements ci-dessous :		
<a href="#">Inscription des Canadiens à l'étranger</a> (ROCA)		<i>*Pour vous inscrire auprès du gouvernement du Canada pour être avisé en cas d'urgence, catastrophe naturelle, troubles civils, etc.</i>		
Carte de Santé Manitoba		Numéro de neuf chiffres	Tél. personne-ressource	
Carte de crédit		<i>*Veillez à avoir une limite de dépenses suffisante pour les urgences.</i>		
Permis de conduire avec photo				
Numéro de téléphone		Numéro : <i>*Assurez-vous d'avoir une couverture/capacité suffisante pour pouvoir l'utiliser à l'étranger.</i> <i>*Veillez à ce que votre téléphone soit toujours chargé pour pouvoir l'utiliser en cas d'urgence.</i>		
Indicatif du pays de destination		Indicatif :		
Numéro des services d'urgence du pays de destination		Numéro :		
Dictionnaire ou application pour expressions usuelles		<i>*Du français vers la langue du pays de destination</i>		
Itinéraires imprimés		<i>*Inclure les renseignements sur le vol, le transporteur aérien, la croisière ou les excursions :</i>		
Passeport :		Numéro : <i>* N'oubliez pas de remplir les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence dans la page du passeport prévue à cet effet.</i>		
Dossier d'immunisation	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Dossier d'immunisation avec vaccins courants et vaccins de voyage Certificat international de vaccination ou de prophylaxie <i>(*pour la fièvre jaune ou la polio)</i>  Certificat de contre-indication médicale à la vaccination <i>(*pour la fièvre jaune ou la polio)</i>		
Réserve de médicaments		<i>*Réserve suffisante pour une semaine de plus que la durée prévue du voyage.</i>		
Liste des hôpitaux/médecins dans le pays de destination)		<b>Nom</b>	<b>Tél.</b>	<b>Adresse</b>