Reisecheckliste

Für gesunde Abenteuer-ferien

Lust, endlich die grosse, weite Welt zu erleben?

Mit dieser Reisecheckliste sind Sie bereit für gesunde Abenteuerferien.

AMAVITA
meine Apotheke

Reisecheckliste
Für gesunde Abenteuerferien

Ihre Ferien rücken immer näher?
Sie wissen nicht, was in Ihre Reiseapotheke gehört? Zudem möchten Sie aus Platzgründen nur das Wichtigste einpacken? Keine Panik, diese Reisecheckliste hilft Ihnen dabei, die Ferien gesund und munter zu geniessen.

Persönliche Medikamente

- ☐ Regelmässig verwendete Medikamente
- ☐ Antiallergikum, z. B. Triofan® Allergie Lutschtabletten*
- ☐ Bei Diabetes
- ☐ Gegen Kreislaufbeschwerden
- ☐ Gegen Muskelüberlastung, z. B. Magnesium Direct
- ☐ Gegen Verstauchungen / Prellungen

Medikamente gegen Schmerzen / Fieber

- ☐ Kopfschmerzen, Schmerzen, z. B.Algifor® Liquid Caps*
- ☐ Erkältungen
- ☐ Fieberthermometer

Medikamente für Hals / Nase / Ohren / Augen

- ☐ Gegen Halsschmerzen
- ☐ Gegen Schnupfen, z. B. Triofan®*
- ☐ Augentropfen, z. B. Collypan®*

Medikamente für Magen / Darm

- ☐ Gegen Magenbrennen und -beschwerden
- ☐ Gegen Durchfall, z. B. Amavita Loperamid Kapseln*
- ☐ Gegen Verstopfung

Schutz und Behandlung bei Sonne / Insekten

- ☐ Sonnenschutz, auch für die Lippen
- ☐ Sonnenbrand
- ☐ Mückenschutz, z. B. Anti-Brumm®
- ☐ Insektenstiche
- ☐ Moskitonetz

Hygiene

- ☐ Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnseide
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Händedesinfektionsmittel
- ☐ Verhütungsmittel: Kondome, Pille
- ☐ Kontaktlinsen, Flüssigkeit und Behälter
- ☐ Waschmittel, Tuben in Reisegrösse
- ☐ Nagelschere, Nagelfeile, z. B. Amavita Nagelset
- ☐ Tampons
- ☐ Reisenähset

Wunden

- ☐ Desinfektionsmittel, z. B. Merfen®*
- ☐ Wundsalbe
- ☐ Wundschnellverband
- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Elastische Bandage
- ☐ Druckschutz- und Blasenpflaster
- ☐ Einweghandschuhe
- ☐ Schere, Pinzette, z. B. Amavita
- ☐ Zeckenzange

Impfschutz, Malaria-Prophylaxe

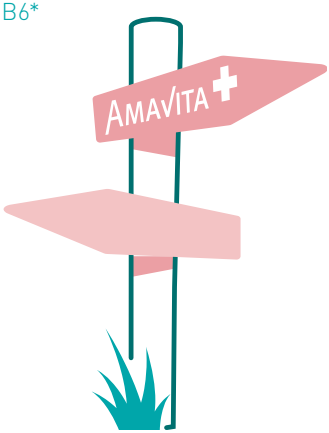
- ☐ Obligatorische und empfohlene Impfungen

Auf der Reise

- ☐ Ohrstöpsel gegen Lärmbelästigung, z. B. Otalgan®
- ☐ Plastikbeutel für Handgepäck
- ☐ Befeuchtende Augentropfen, z. B. Collypan®*
- ☐ Befeuchtender Nasenspray
- ☐ Medikament gegen Reisekrankheit, z. B. Itinerol® B6*
- ☐ Kompressionsstrümpfe
- ☐ Nikotinpflaster oder -kaugummi
- ☐ Abschminktücher / Erfrischungstücher

Beauty

- ☐ Shampoo, Spülung, z. B. Phyto
- ☐ Haarbürste, Taschenspiegel
- ☐ Duschgel, z. B. Weleda
- ☐ Lippenpflegestift, z. B. Lierac
- ☐ Gesichtscreme
- ☐ Rasierer, Aftershave
- ☐ Handcreme, z. B. A-Derma
- ☐ Fusscreme
- ☐ Deo



* Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Nützliche Links und wichtige Ausweise für gesunde Ferien

Sicherheits- und Reisehinweise nach Ländern:
www.eda.admin.ch (Auslandsreise)

Reisemedizinisches Zentrum | Tropeninstitut:
www.swisstph.ch/de/reisemedizin

Reisemedizinische Beratung:
www.safetravel.ch

Der schweizerische elektronische Impfausweis:
www.meineimpfungen.ch

Praktische Hinweise zur Ersten Hilfe:
www.samariter.ch

Bewilligung für das Reisen mit betäubungsmittelhaltigen Medikamenten:
www.swissmedic.ch (Formulare-und-checklisten)

Ausweise

- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Kontaktdaten Arzt
- ☐ Impfausweis
- ☐ Medikamentenpass
- ☐ Rezept mit dem internationalen Freinamen (DCI)
- ☐ Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln
- ☐ Allergiepass
- ☐ Brillenrezept

Wir beraten Sie in allen Fragen rund um Ihre Reisen und stellen Ihnen Ihre persönliche Reiseapotheke zusammen.

Unsere Reisechecklisten finden Sie auch auf:
amavita.ch/de/reisen/checklisten

Stempel Apotheke

06.2020 / PHC 7401802