

Nützliche Links und wichtige Ausweise für gesunde Ferien

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

Reisemedizinisches Zentrum | Tropeninstitut:
www.swisstph.ch

Reisemedizinische Beratung:
www.HealthyTravel.ch

Praktische Hinweise zur Ersten Hilfe:
www.samariter.ch

Bewilligung für das Reisen mit betäubungsmittelhaltigen
Medikamenten:
www.swissmedic.ch (Checklisten)

Ausweise

- Krankenversicherungskarte
- Kontaktdaten Arzt
- Impfausweis
- Medikamentenpass
- Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln
- Allergiepass
- Brillenrezept

**Wir beraten Sie gerne in Gesundheitsfragen rund um Ihre Reisen
und stellen Ihnen Ihre persönliche Reiseapotheke zusammen.**

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

Stempel Apotheke



Reisecheckliste
**Für gesunde
Ferien**

Lust auf die verdiente Entspannung?

Mit dieser Reisecheckliste sind Sie bereit für Ihre gesunden Ferien.

AMAVITA 
meine Apotheke

Reisecheckliste

Für gesunde Ferien

Nur eine gut vorbereitete Reise ist eine gelungene Reise.

Bald geht es los! Mit dieser Reisecheckliste stellen Sie Ihre Reiseapotheke clever zusammen. So können Sie Ihre Ferien gesund und munter geniessen.

Persönliche Medikamente

- Regelmässig verwendete Medikamente
- Antiallergikum
- Gegen Kreislaufbeschwerden
- Gegen Verstauchungen/Prellungen
- Gegen Fusspilz

Medikamente gegen Schmerzen, Fieber

- Kopfschmerzen, Schmerzen
- Erkältungen
- Fieberthermometer
- Fiebersenkendes Mittel für Ihr Baby

Medikamente für Hals, Nase, Ohren, Augen

- Gegen Halsschmerzen
- Gegen Schnupfen
- Ohrentropfen
- Augentropfen

Medikamente für Magen, Darm

- Gegen Magenbrennen und -beschwerden
- Gegen Durchfall
- Gegen Verstopfung

Schutz und Behandlung bei Sonne, Insekten

- Sonnenschutz, auch für die Lippen
- Sonnenbrand
- Mückenschutz
- Insektenstiche

Hygiene

- Händedesinfektionsmittel
- Verhütungsmittel: Kondome, Pille
- Kontaktlinsen, -Flüssigkeit und -Behälter



- Nagelschere, Nagelfeile
- Tampons
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Windeln
- Feuchttücher

Wunden

- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe
- Wundschnellverband
- Sterile Kompressen
- Elastische Bandage
- Druckschutz- und Blasenpflaster
- Einweghandschuhe
- Schere, Pinzette

Impfschutz, Malaria-Prophylaxe

- Obligatorische und empfohlene Impfungen

Beauty

- Shampoo, Spülung
- Haarbürste
- Haargel, Haarspray
- Duschgel
- Lippenpflegestift
- Gesichtscreme
- Make-up-Produkte
- Rasierer, Aftershave
- Handcreme
- Fusscreme
- Deo

Auf der Reise

- Ohrstöpsel gegen Lärmbelastigung
- Plastikbeutel für Handgepäck
- Befeuchtende Augentropfen
- Befeuchtender Nasenspray
- Medikament gegen Reisekrankheit
- Kompressionsstrümpfe
- Nikotinpflaster oder -kaugummi
- Abschminktücher/Erfrischungstücher
- Schnuller fürs Baby

