

## Reise Checkliste für Ihre Ferien

Bereit für die Ferien? Sind die Koffer schon gepackt? Eine Reiseapotheke hilft unterwegs bei unterschiedlichen Problemen. Wir beraten Sie gerne dabei!

Wir haben für Sie eine Checkliste mit den wichtigsten Hilfsmitteln und Medikamenten erstellt, die sie herunterladen und ausfüllen können. Sie können gerne mit oder ohne Liste zu uns in die Apotheke kommen, damit wir sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst beraten können.

Wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie diese am besten bei sich tragen und genug Vorrat mitnehmen. Je nach Krankheit kann es sinnvoll sein eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung mitzunehmen. Wenn Sie Medikamente verschrieben haben, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, brauchen Sie im Ausland zusätzlich eine Mitföhrbewilligung. Je nach Destination gibt es ausserdem vorgeschriebene oder empfohlene Impfungen über welche Sie sich informieren sollten.

Hier noch ein paar allgemeine Tipps:

- Schützen Sie Ihre Medikamente vor Hitze, Licht und Feuchtigkeit.  
Lassen Sie beispielsweise Medikamente nicht im Auto zurück.
- Kontrollieren Sie vor der Abreise das Verfalldatum Ihrer Medikamente.
- Verifizieren Sie mind. 6 Monaten vor der Abreise Ihren Impfstatus und informieren Sie sich über empfohlene Impfungen und ggf. Malariaphylaxe im Land.
- Tragen Sie wichtige Medikamente bei sich im Handgepäck.

### Eigenbedarf

- ✓ Regelmässig einzunehmende Medikamente, z.B. bei Bluthochdruck, Diabetes, Asthma, etc.
- ✓ Empfängnisverhütung
- ✓ Kondome
- ✓ Stützstrümpfe
- ✓ Medikamente bei Flugangst
- ✓ Fieberbläschencreme
- ✓ Augentropfen

### Magen und Darm

- ✓ Medikament gegen Durchfall
- ✓ Orale Rehydratationslösung
- ✓ Probiotikum zum Vorbeugung
- ✓ Medikament gegen Übelkeit und Erbrechen
- ✓ Medikamente bei Reisekrankheit
- ✓ Medikament gegen Verstopfung
- ✓ Medikament gegen Magenbrennen
- ✓ Medikament gegen Blähungen
- ✓ Medikament gegen Bauchkrämpfe

### **Wundversorgung & Verletzungen**

- ✓ Einweghandschuhe
- ✓ Schere
- ✓ Pinzette
- ✓ Gazekompressen
- ✓ Desinfektionsmittel
- ✓ Wundcreme
- ✓ Elastischer Verband
- ✓ Blasenpflaster
- ✓ Heftpflaster
- ✓ Salbe/Spray bei Sportverletzungen

### **Schmerzen und Erkältung**

- ✓ Medikament gegen Schmerzen und Fieber
- ✓ Medikament gegen Husten
- ✓ Halswehlutschtabletten
- ✓ Nasenspray gegen Schnupfen
- ✓ Evtl. Kombinationspräparat

### **Insektenschutz**

- ✓ Mücken-/Zeckenspray
- ✓ Zeckenpinzette
- ✓ Mittel zur Behandlung von Insektenstichen und Juckreiz

### **Zusätzlich für Reisen in die Tropen**

- ✓ Malariaphylaxe
- ✓ Fieberthermometer
- ✓ Mückennetz

### **Ferien in der Sonne / in den Bergen**

- ✓ Sonnencreme
- ✓ Après-Soleil
- ✓ Sonnenbrille
- ✓ Kopfbedeckung
- ✓ Lippenpomade mit LSF
- ✓ Mittel gegen Sonnenbrand

### **Allergie**

- ✓ Antiallergie-Tablette
- ✓ Allergie Notfall-Set (bei schwerer Allergie)
- ✓ Adrenalin-Spritze (bei schwerer Allergie)

### **Sonstiges**

- ✓ Medikamenten- und Allergiepass
- ✓ Impfausweis
- ✓ Traubenzucker
- ✓ Mittel zur Wasserdesinfektion (Trinkwasseraufbereitung)
- ✓ Ohrenstöpsel
- ✓ Hände Desinfektionsmittel
- ✓ Medikamente für Tiere
- ✓ Taschentücher
- ✓ Versicherungsausweise
- ✓ Notfallnummern
- ✓ Fieberthermometer

Die Liste ist nicht vollständig. Die Reiseapotheke wird nach den persönlichen Bedürfnissen, dem Reiseort und -Dauer zusammengestellt. Wir beraten Sie gerne weiter.

Das Team der Geno Apotheke wünscht Ihnen schöne und erholsame Ferien!