

Goed voorbereid op vakantie?

deskundig advies
van uw apotheek



Zorg goed voor uzelf!

Goed voorbereid op vakantie?

Als u op vakantie gaat, neemt u vanzelfsprekend kleding mee. Dan nog paspoort en reispapieren bij de hand en u bent er helemaal klaar voor! Of toch niet? Want ook op vakantie zit een ongeluk in een klein hoekje of kunt u ziek worden. Gebruik daarom deze checklist dan bent u goed voorbereid!

Reisapotheek

- Diarreeremmer
- Laxeertabletten
- Lipgel (voor lipblaasjes) of koortslipcrème
- Menthol (tegen jeuk bij insectenbeten, kwal en brandnetel)
- Middel bij maagzuur
- Neusspray of -druppels
- O.R.S. (ter aanvulling van water, suikers en zouten)
- Paracetamol tabletten
- Reistabletten

En verder...

- Aftersun
- Insectenwerend middel
- Koortsthermometer
- Oordopjes (bij vliegen, zwemmen of geluid)
- (blaren) Pleisters
- Pompje om (insecten) gif uit te zuigen
- Tekentang
- Wondontsmettingsmiddel
- Zonnebrand en lippenbalsem met een hoge beschermingsfactor

Ver weg?

- Anti-insectenmiddel met 30-50% DEET
- Goed gevulde verbanddoos
- Klamboe
- Malariatabletten (indien geadviseerd)
- Steriele spuiten en naalden
- Tampons (moeilijk verkrijgbaar in sommige landen)

Wilt u meer advies? Vraag het ons.

www.livsane.nl