

Tjekliste
Ferie 2022



Husk

Forberedelse & transport

- Daglig medicin
- Doseringsæske
- Pillepas
- Sygesikringskort/sundhedskort
- Rejseforsikring
- Pas
- Billetter
- Visum
- Penge
- Telefon
- Parlør
- Vaccination
- Middel mod transportsyge
- Støttestrømper til lange rejser
- Ørepropper til trykudligning
- Rygeafvænningsmidler til rygere

Allergi

- Antihistaminer
- Næsespray/-dråber
- Øjendråber
- Saltvands næse- og øjendråber

Mave

- Mælkesyretabletter
- Middel mod diarré
- Væskeerstatningstabletter
- Middel mod forstoppelse
- Middel mod halsbrand

Hud

- Solcreme
- Solstift
- Aftersun
- Middel mod soleksem
- Lokalbedøvende middel
- Afskrækkende insektmidler
- Kløestillende midler

- Creme med hydrokortison
- Giftsuger
- Pincet/tægefjerner
- Desinfektionsgel og -servietter

Smerter

- Paracetamol
- Ibuprofen
- Smertestillende creme
- Øjendråber
- Middel mod halsonde
- Termometer
- Lokalbedøvende plaster

Søvn

- Middel med valerianerod/baldrian
- Middel mod snorken
- Ørepropper

Sår

- Vabelplaster
- Plaster til sårheling
- Sæbe med lav-pH
- Engangsvaskeklude
- Sårskyl
- Middel mod forkølelsessår

Intim

- Kondomer
- Glidecreme
- Evt. daglig prævention
- Evt. nødprævention
- Intim sæbe / servietter
- Menstruationskop / bind / tampon
- Tabletter mod vaginal ubalance

Øvrigt

- Ansigtsmasker
- Middel til opløsning af ørepropper

*Apoteket ønsker
rigtig god ferie*