



CHECKLIST voor je reisapothek

1. Medicatie

- Persoonlijke medicatie (en voorschrift)
- Medisch paspoort (medische geschiedenis en huidige medicatie)
- Reisverzekering en medisch noodnummer
- Breedspectrum antibiotica (op voorschrift)
- Medicatie tegen malaria (op voorschrift)
- Pijnstillend & koortswerend middel
- Antihistaminica (tegen allergieën)
- Middel tegen keelpijn en hoest

2. Zonbescherming en huidverzorging

- Zonnebrandcrème met hoge factor
- Lippenbalsem met uv-bescherming
- Aloë vera of aftersun
- Zalf tegen brandwonden
- Insectenwerende spray
- Zalf tegen jeuk & insectenbeten
- Tekentang
- Klamboe

3. Darmen en spijsvertering

- Middel tegen maag- & darmklachten
- Middel tegen reisziekte
- Maagzuurremmers
- Oraal rehydratiezout of O.R.S. (in geval van acute diarree)
- Probiotica

4. Spieren, gewrichten en bloedsomloop

- Zalf tegen spier- & gewrichtspijn
- Compressiekousen
- Koude/warmtepaden
- Steunverband

5. Eerste hulp

- (Blaren)pleisters
- Steriele kompressen
- Steriel gaasverband
- Bloedstelpende watten
- Hechtstrips
- Ontsmettingsmiddel
- Plastic handschoenen
- Schaar
- Pincet
- Veiligheidsspelden
- Steriele injectienaalden
- Koortsthermometer
- Oogdruppels
- Zalf tegen brandwonden

6. Diversen

- Slaapmasker en oordoppen
- Ontsmettende handgel
- Nooddeken
- Waterfilter
- Vochtige doekjes
- Voorbehoedsmiddelen