

## CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

Je nach Reiseziel, Aktivitäten vor Ort oder Ihrem Gesundheitszustand brauchen Sie eine unterschiedlich ausgerüstete Reiseapotheke!

Wir beraten Sie gerne beim Zusammenstellen **Ihrer persönlichen Reiseapotheke**, damit Sie Ihren Ferienaufenthalt sorglos geniessen können!

### Magen-Darm

- Erbrechen/ Reisekrankheit
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähungen
- Magenbrennen, Magenkrämpfe

### Schmerzen, Fieber, Entzündungen

- Schmerzen und Fieber
- Prellungen/ Verstauchungen
- Augenentzündung
- Ohrenentzündung/ Taucherohrentropfen
- Fieberthermometer

### Wundversorgung

- Desinfektionsmittel
- Wundbehandlung/ Wundsalbe
- Verbandmaterial (Gazekompressen, Gazebinden, elast. Binde, Schnellverband)
- Instrumente (Schere, Pinzette)

### Mund, Nase, Atemwege, Augen

- Halsschmerzen
- Schnupfen (Flugreisen!)
- Husten (Reiz, schleimlösend)
- Trockene Nase (Flugreisen)
- Kontaktlinsenpflege

### Haut, Allergien, Insekten

- Mückenschutz/ Moskitonetz
- Behandlung von Insektenstichen
- Allergien, Juckreiz
- Sonnenbrand

### Sonnenschutz

- Sonnencreme
- Sonnenschutz für die Lippen
- Après Soleil
- Sonnenbrille, Sonnenhut

### Infektionen

- Malaria (Prophylaxe- oder Behandlung)
- Bakterielle Infektionskrankheiten
- Starke Schmerzen

### Diverses

- Stützstrümpfe (Flugreisen!)
- Pilzkrankungen
- Hautparasiten (Flöhe, Läuse, Milben)
- Schlafstörungen
- Kreislaufmittel
- Wasserdesinfektionstabletten
- Desinfektionstücher (WC!)
- Handschuhe, Sanitätsmaterial

### Persönliche Medikamente

- .....
- .....
- .....

### Haben Sie....

- die notwendigen Impfungen kontrolliert/ gemacht?
- die wichtigsten Telefonnummern bereit?
- die Ablaufdaten Ihrer eigenen Medikamente kontrolliert?
- Ihre Krankenkassendeckung im Ausland kontrolliert

### Nützliche Adressen rund ums Reisen

[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

**Tropenmedizinische Reiseberatung Zürich**  
Impffragen und Diverses: 090 057 51 31

**Schweiz. Tropeninstitut Basel**  
Impfauskunft: 0900573010 oder 09005751 31

**REGA**

Inland: 14 14

Ausland: 0041 14 14 oder 0041 383 11 11

**Die Thurgauer Apotheken wünschen Ihnen schöne Ferien!**