

BEZPIECZNE WAKACJE z SANEPIDEM

Zdrowie w walizce – checklista podróżna

Apteczka podróżna



- ☐ Leki przyjmowane na stałe
- ☐ Środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe
- ☐ Preparaty na biegunkę i odwodnienie
- ☐ Środki opatrunkowe (plastry, bandaże, gaziki)
- ☐ Repelenty przeciw komarom i kleszczom
- ☐ Krem z filtrem UV

Dokumenty zdrowotne



- ☐ Karta EKUZ (jeśli podróżujesz po UE)
- ☐ Kopia historii chorób lub zaświadczenie od lekarza (jeśli masz choroby przewlekłe)
- ☐ Lista przyjmowanych leków

Przygotowanie przed wyjazdem



- ☐ Sprawdź, jakie są zagrożenia zdrowotne w miejscu docelowym
- ☐ Zapisz numer alarmowy i adres najbliższej placówki medycznej
- ☐ Upewnij się, że masz aktualne szczepienia