



# *Sicher unterwegs*

FÜR GESUNDHEIT  
UND WOHLBEFINDEN



## FÜR UNTERWEGS

# Ihre Checkliste

### MEDIKAMENTE

- Regelmässig oder gelegentlich benötigte Medikamente
- Mittel bei Insektenstichen
- Mittel bei Allergien
- Mittel bei Sonnenbrand
- Mittel gegen Erbrechen und Reisekrankheit
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Magenübersäuerung
- Mittel gegen Verstopfung
- Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Entzündung
- Mittel gegen Erkältungssymptome z.B. abschwellender Nasenspray
- Mittel bei Prellungen oder Verstauchungen
- Mittel bei Augenbeschwerden
- Mittel gegen schwere Beine
- Nikotinersatzprodukte für längere Reisen

### REZEPTPFLICHTIGE MEDIKAMENTE

- Malariamittel (gemäss Endemiegebiet)
- Antibiotikum (als Notfall-Medikament)
- Andere

### WUNDVERSORGUNG

- Wunddesinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Schnellverband, Blasenpflaster
- Gazekompressen
- Elastische Binden
- Pinzette, Verbandsschere

### INSEKTENSCHUTZ

- Insektenschutzmittel zum Auftragen auf die Haut
- Insektenschutzmittel für Kleider und Räume
- Moskitonetz

### SONNENSCHUTZ

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- Après Soleil
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung

### KOSMETIK UND KÖRPERPFLEGEMITTEL

- Gesichtspflege
- Haarpflege
- Duschmittel und Body Lotion
- Fusscreme
- Handcreme
- Zahnpflege
- Lippenpflege Stift

### VERSCHIEDENES

- Hände- und Flächendesinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Verhütungsmittel
- Hygienehandschuhe
- Stützsocken/-strümpfe
- Lärmschutz
- Mittel zur Wasserdesinfektion
- Erfrischungstüchlein
- Traubenzucker

### BEMERKUNGEN

### PERSÖNLICHE NOTFALLNUMMERN



- Die Checkliste ist nicht vollständig und muss individuell den persönlichen Bedürfnissen, dem Reiseziel, der Reisedauer und dem Reisetil (mitreisende Kinder, Badeferien, Tauchen, Trekking, Bergsteigen, Reisen abseits der üblichen Routen usw.) angepasst werden.
- Benötigen Sie regelmässig Medikamente, nehmen Sie eine ausreichende Menge mit.
- Gewisse Medikamente verlieren bei falscher Lagerung ihre Wirksamkeit, beachten Sie die Aufbewahrungsvorschriften.

### BEI REISEN INS AUSLAND

- Passen Sie die Anwendung von Medikamenten allfälligen Zeitverschiebungen an.
- Je nach Einreiseland gibt es verschiedene Bestimmungen zur Einfuhr rezeptpflichtiger Medikamente.
- Informieren Sie sich frühzeitig über empfohlene Impfungen für die Einreise.

Lassen Sie sich bei uns individuell beraten.

