

Rejse Tjekliste

Hvad du har brug for nu, for at leve drømmen senere

Ting du kan overveje

- ☐ Kontakt din læge, apoteket eller en vaccinationsklinik mindst 4-6 uger før din rejse for at få råd om vaccination og beskyttelse mod sygdomme som hepatitis A og B
- ☐ Sundhedsrestriktioner på din destination (f.eks. dokumentation for medbragt medicin)
- ☐ Rejsekrav som f.eks. mundbind
- ☐ Forsikring (f.eks. det blå sygesikringskort)

Ting der skal pakkes

- ☐ **Førstehjælpskasse:**
Kirurgisk tape, bandage, plastre og sterile forbindinger, antiseptisk sårens eller alkalisk sæbe, klæbestrimler til at lukke små sår, saks, sikkerhedsnål og pincet.
- ☐ **Solbeskyttelse:**
Solbriller, hat, solcreme og aftersun-lotion.
- ☐ **Allergibeskyttelse:**
Antihistaminer, allergi øjendråber og næsespray
- ☐ **Insektbeskyttelse:**
Myggespray og creme mod insektbid
- ☐ **Behandling til maveproblemer:**
Diarrétabletter og orale dehydreringssalte
- ☐ **Personlig medicin og smertestillende:**
Du kan have brug for din recept eller et brev fra din læge for at tage dem med til udlandet.
- ☐ **Kondomer**
- ☐ **Antibakterielle håndservietter eller gel**
- ☐ **Ørepropper og flystrømper**

Ikke alle punkter på tjeklisten er nødvendigvis relevante for dig og dine rejseplaner.

Denne tjekliste dækker muligvis ikke alt, hvad du skal gøre for at beskytte dig selv før din ferie.

Tal med en sundhedsprofessionel for at finde ud af, hvilke forholdsregler der kan være nødvendige for din specifikke feriedestination og planlagte aktiviteter.