

Wir informieren -

Checkliste - Reiseapotheke



Turm Apotheke, Bahnhofstr.5, Deisenhofen, T.:6132714 / Apotheke am Kirchplatz, Kirchplatz 8b, Oberhaching, T.:6135838

*Liebe Kundin, lieber Kunde,
Niemand wünscht sich auf Reisen
krank zu werden. Damit Sie im
Notfall gut gerüstet sind, haben
wir hier für Sie eine kleine
Checkliste zusammengestellt. Bei
weiteren Fragen sind wir gerne für
Sie da!*

*Ihr Team der Turm Apotheke und
der Apotheke am Kirchplatz*

Grundausrüstung einer Reiseapotheke

- Schmerzmittel
- Fiebersenkende Mittel
- Nasenspray
- Halsschmerzen
- Husten
- Reiseübelkeit
- Lippenherpes
- Durchfall
- Verstopfung
- Sodbrennen
- Übelkeit
- Blähungen
- Elektrolyte

- Desinfektionsmittel
- Verbandstoffe
- Pflaster
- Wund- und Heilsalbe
- Zugsalbe
- Ohropax
- Ohrentropfen für Taucher
- Augentropfen

- Gel bei Mückenstichen
- Antiallergische Tabletten

- Coldpack
- Salbe bei Sportverletzungen
- Stützverband

- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe
- Zeckenzange
- Pinzette
- Sonnenschutzmittel/ After Sun

Unterwegs

Wichtige Arzneimittel die regelmäßig eingenommen werden, sollten im Handgepäck mitgeführt werden, falls der Koffer verloren gehen sollte!

Bei manchen Medikamenten wie z.B. starken Schmerzmitteln kann eine Bescheinigung des Arztes für die Einreise wichtig sein. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrem Hausarzt.

Allgemeine Tipps

Grundsätzlich sollte in einem Reiseland mit einfacheren Hygienestandards nur nach dem Grundsatz „Cook it, peel it or leave it“ („Koch es, schäl es oder lass es“) gegessen werden. Damit kann man die meist sehr unangenehmen Magen-Darm-Erkrankungen vermeiden.

Achtung auch bei Zeitverschiebung, manche Medikamente müssen zu bestimmten Zeitpunkten eingenommen werden.

Fernreisen

Je exotischer das Reiseland, desto schwieriger ist es oft an eine medizinische Versorgung zu kommen. Daher ist es oft ratsam, lieber etwas mehr mitzunehmen. Vor allem in Gebieten mit Malaria, Dengue-Fieber usw. ist es sehr wichtig einen guten Mückenschutz dabei zu haben

- Mückenschutz für Haut und Kleidung
- Ggf. Moskitonetz

Reisen Sie in eine Gegend, in denen hämorrhagische Fieber auftreten können, sollte kein ASS oder Ibuprofen eingenommen

werden. Hier empfiehlt sich Paracetamol als Fieber- und Schmerzmittel.

Beim Baden/Duschen im Süßwasser können Parasiten übertragen werden. Am Besten im Anschluss gut abtrocknen, vor allem in den Zehenzwischenräumen, damit diese nicht so leicht in die Haut eindringen können.

(Reise-) Impfungen

Informieren Sie sich rechtzeitig über empfohlene Impfungen Ihres Reiseziels. In manche Länder darf man z.B. nur mit Gelbfieberimpfung einreisen.

Tipps zur Aufbewahrung

Auch im Urlaub ist es wichtig, Medikamente vor Sonneneinstrahlung und Wärme zu schützen. Beachten Sie auch die Herstellerangaben, wenn Sie zu kühlende Medikamente benötigen.

Außer Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren!

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie individuell passend zu Ihrem Reiseziel.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Reise. Bleiben Sie gesund!

©Turm Apotheke