

# Checklist

für Reise und Urlaub



team  
santé



## APOTHEKE

- |  | erledigt                 | zu erledigen             |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Sonnenschutz? .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wunddesinfektion/Wundsalbe? .....                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Insektenschutz? .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wundverband, -pflaster, Schere, Pinzette? .....              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lippenpflege? .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vitamine und Nährstoffpräparate? .....                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fieberthermometer? .....                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Reservebrille? .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kondome? .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Augen-und Ohrentropfen (Wind, Chlor, Salzwasser, ...)? ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Arzneimittel

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Persönliche Medikamente? .....                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Juckreiz/Insektenstiche? .....                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pilzkrankungen? .....                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sportverletzungen (Verstauchungen, Zerrungen)? ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schmerzen? .....                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erkältung? .....                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fieber? .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schnupfen? .....                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Husten, Halsschmerzen? .....                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Magenprobleme/Sodbrennen? .....                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Übelkeit/Erbrechen? .....                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Augenentzündung? .....                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Blähungen? .....                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Durchfall und Verstopfung? .....                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kreislaufbeschwerden? .....                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sonnenbrand? .....                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Blasen? .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Anti-Baby-Pille? .....                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Checklist für Reise und Urlaub

weitere nützliche tips unter [www.teamsante.at](http://www.teamsante.at)



team  
santé



erledigt  
zu erledigen

## Reisevorbereitungen

- Pass?/Führerschein?
- Tickets?/ Reiseführer?
- Wichtige Adressen und Telefonnummern notiert? (z.B. Bank, Kreditkarten-Firma bei Verlust, Nummer der Botschaft vom Urlaubsland etc.)
- Fremdwährung getauscht?
- Wichtige Zahlungen erledigt?
- Familie oder Bekannten Urlaubsadresse hinterlassen?

## Haus/Wohnung vorbereiten

- Stromadapter für das Ausland?
- Blumengießen/Haustiere versorgt?
- Anrufbeantworter vorbereitet, Rufumleitung (de-)aktiviert?
- Antennen- und andere Stecker aus den Steckdosen gezogen?
- Gas- und Hauptwasserhahn bzw. Heizung abgedreht?
- Kühlschrank geleert?

## Einbruchgefahr minimieren

- Post/Zeitungen umgeleitet oder abbestellt, Nachbarn gebeten, die Post von der Tür zu nehmen?
- Müllentsorgung?
- Zeitschaltuhr aus- bzw. eingeschaltet?
- Öffnen und Schließen der Fenster/Jalousien organisiert?

## Gesundheitsvorbereitungen

- Schutzimpfungen?
- Arzt und Zahnarzt besucht?
- Urlaubskrankenschein?
- Reiseversicherung?
- Medikamentefür die Kinder (Allergien, Ernährung, ...) ?