

Checklist

EHBO voor op reis

Geneesmiddelen

- Medicijnenen
- Paracetamol/Ibuprofen
- Wagenziekte pillen
- Diaree remmers
- Laxeermiddel
- ORS
- Neusspray
- Malaria Tabletten (mits geadviseerd)
- Vaccinaties (mits geadviseerd)

Eerste hulp

- pleisters + tape
- Vingerpleisters
- Blarenpleister
- Steriele gazen
- Verband / watten
- Schaar
- Pincet / naald / veiligheidsspeld
- Koortsthermometer
- Brandwond gel
- Mitella

Tips voor op reis

1. Drink het liefst niet zomaar leidingwater. Hier kan je verstopt of juist aan de diarree van raken. Let er ook op dat cafés en restaurants vaak ijsblokjes maken van leidingwater.
2. Was regelmatig je handen en draag altijd een flesje desinfecterende handgel bij je, voor als je je handen even niet kunt wassen.

Handig

- Desinfecterende hand gel
- Vochtige washandjes
- Toly WC-Brildekjes
- Zonnebrand
- After-sun
- Wegwerphandschoenen
- Waterfilter
- Slaapmasker en oordopjes
- Proteïne reep
- Dextro
- Maandverband / Tampons

Insectenbeten

- Anti-Insect DEET
- Klamboe
- Anti jeuk-middel
- Tekentang
- Betadine
- Muggenspray
- Citronella kaars
- lakenzaak

3. Pas op met sommige kruiden. In verre landen kunnen kruiden gebruikt worden die je zelf nog nooit hebt gehad. Vooral vervelend als je gevoelige darmen hebt.
4. Kijk goed of je vlees doorgebakken is. Je wilt natuurlijk geen rauw vlees eten. Hier kan je flink ziek van worden.
5. Zorg dat je al je eten goed koel bewaard en dat je altijd flessen drinkwater bij je hebt.
6. Gebruik je al medicijnen?
Laat dan een reisdocument maken bij de apotheek.

