

ProVita CHECKLISTE

Reiseapotheke

Ihre Reiseapotheke für einen entspannten und sicheren
Winter - Urlaub:

Grundausstattung:

- Medikamente die Sie täglich benötigen
- Nasentropfen oder Nasenspray
- Erkältungssalbe und Erkältungsbad
- Hustensaft und Hustenlöser
- Hustenbonbons
- Schleimlöser
- Halsschmerztabletten
- Vitamintabletten
- Kalzium - und Magnesiumtabletten
- Tempotaschentücher
- Fieberthermometer
- Kopfschmerztabletten
- Medikamente gegen Magenschmerzen
- Medikamente gegen Durchfall und Verstopfung
- Tabletten gegen Übelkeit
- Augentropfen
- Sonnenschutz mindestens Faktor 20
- Kälteschutz
- Blasenpflaster
- Pflaster in verschiedenen Größen

Für Kinder:

- Zäpfchen gegen Fieber oder Schmerzen
- Ohrentropfen

Für Skifahrer und Snowboarder:

- Verbandsmaterial
- Mullbinden
- sterile Wundkompressen

- Klebeband
- kleine Schere
- Salbe oder Lösung zur Wunddesinfizierung
- Heparin - Salbe
- Kühlpads
- Rettungsdecke
- Schmerzmittel

Notfall Rufnummern

Notruf:

- Österreich: 144
- Schweiz: 144
- Frankreich: 166
- Italien: 118

Polizei:

- Österreich: 133
- Schweiz: 117
- Frankreich: 112
- Italien: 112

Feuerwehr:

- Österreich: 122
- Schweiz: 118
- Frankreich: 199
- Italien: 115

Platz für sonstige Notizen: