

السفر مع أدويتي



أشّر على البنود قبل المغادرة بأسبوع، ومرة أخرى في الليلة السابقة.

تواريخ السفر

الوجهة

قبل أسبوع

- ☐ أحسب كم يومًا أحتاج من كل دواء
- ☐ أسأل الصيدلية هل أحتاج كمية إضافية تحسبًا للتأخير
- ☐ أسأل الصيدلي عن تغيّر المناطق الزمنية
- ☐ أطبع قائمة أدويتي
- ☐ أتحقق من قواعد وجهتي

عند الحزم

- ☐ الأدوية في عبواتها الأصلية
- ☐ كل شيء في حقيبة اليد
- ☐ نسخة من قائمتي في حقيبة ثانية
- ☐ علبة الدواء أو الجدول
- ☐ شاحن الهاتف والتذكيرات مفعّلة

الكمية التي أحملها

الدواء	في اليوم	أيام السفر	احتياطي	المجموع	تم الحزم
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐



امسح الرمز لتحصل
على Oclo مجانًا

وسيلة للتذكير والتسجيل وليست نصيحة طبية. اتبع تعليمات طبيبك أو الصيدلي.
oclo.risulabs.com/printables/travel-pill-checklist