



મારી દવાઓ સાથે મુસાફરી

નીકળતાં એક અઠવાડિયા પહેલાં અને ફરી આગલી રાત્રે બધું ટિક કરો.

મુકામ

બહારની તારીખો

એક અઠવાડિયું પહેલાં

- ☐ દરેક દવા કેટલા દિવસ માટે જોઈએ તે ગણ્યું
- ☐ વિલંબ માટે વધારાની જોઈએ કે કેમ તે ફાર્મસીને પૂછ્યું
- ☐ ટાઇમ ઝોન બદલાવા વિશે ફાર્માસિસ્ટને પૂછ્યું
- ☐ મારી દવાઓનું લિસ્ટ છાપ્યું
- ☐ મુકામના નિયમો તપાસ્યા

પેક કરતી વખતે

- ☐ દવાઓ તેમના મૂળ પેકિંગમાં
- ☐ બધું મારી કેરી-ઓન બેગમાં
- ☐ મારા લિસ્ટની નકલ બીજી બેગમાં
- ☐ પિલ ઓર્ગેનાઇઝર કે ચાર્ટ
- ☐ ફોન ચાર્જર અને રિમાઇન્ડર ચાલુ

કેટલું લઈ જવું

દવા	દિવસના	બહારના દિવસો	વધારાની	કુલ	પેક કર્યું
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐



યાદ અપાવવા અને નોંધ રાખવા માટેનું સાધન, તબીબી સલાહ નથી. તમારા ડોક્ટર કે ફાર્માસિસ્ટની સૂચનાઓનું પાલન કરો.
oclo.risulabs.com/printables/travel-pill-checklist

Oclo મફત મેળવવા સ્કેન કરો