



अपनी दवाइयों के साथ यात्रा

रवाना होने से एक हफ्ता पहले चीज़ें टिक करें, और फिर एक रात पहले।

गंतव्य

बाहर रहने की तारीखें

एक हफ्ता पहले

- ☐ गिनें कि हर दवा कितने दिनों की चाहिए
- ☐ फ़ार्मसी से पूछें कि देरी के लिए अतिरिक्त चाहिए या नहीं
- ☐ टाइम ज़ोन के बदलाव के बारे में फ़ार्मासिस्ट से पूछें
- ☐ अपनी दवाओं की सूची प्रिंट करें
- ☐ अपने गंतव्य के नियम जाँचें

जब मैं पैक करूँ

- ☐ दवाइयाँ उनके मूल पैक में
- ☐ सब कुछ मेरे कैरी-ऑन बैग में
- ☐ मेरी सूची की एक कॉपी दूसरे बैग में
- ☐ पिल ऑर्गनाइज़र या चार्ट
- ☐ फ़ोन चार्जर और रिमाइंडर चालू

कितनी ले जानी हैं

दवा	रोज़ की	बाहर के दिन	अतिरिक्त	कुल	पैक की
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

