



약 챙겨 여행하기

출발 일주일 전과 전날 밤에 항목을 체크하세요.

여행지

여행 기간

일주일 전

- ☐ 약마다 며칠 분이 필요한지 세어 보기
- ☐ 자연에 대비해 여분이 필요한지 약국에 물어보기
- ☐ 시차 변화에 대해 약사에게 물어보기
- ☐ 약 목록 인쇄하기
- ☐ 여행지 규정 확인하기

짐을 쌀 때

- ☐ 약은 원래 포장 그대로
- ☐ 모두 기내 휴대 가방에
- ☐ 목록 사본은 다른 가방에
- ☐ 약통 또는 복약 표
- ☐ 휴대폰 충전기와 알림 켜기

얼마나 가져갈까

약 이름	하루 복용	여행 일수	여분	합계	챙김
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

