



എന്റെ മരുന്നുകളുമായി യാത്ര

പുറപ്പെടുന്നതിന് ഒരാഴ്ച മുമ്പും തലേന്ന് രാത്രിയും ഓരോന്നായി ടിക്ക് ചെയ്യുക.

എന്തേങ്ങ സ്ഥലം

യാത്രാ തീയതികൾ

ഒരാഴ്ച മുമ്പ്

- ☐ ഓരോ മരുന്നും എത്ര ദിവസത്തേക്ക് വേണമെന്ന് എണ്ണി
- ☐ വൈകിയാൽ അധികം വേണോ എന്ന് ഫാർമസിയിോട് ചോദിച്ചു
- ☐ ടൈം സോൺ മാറ്റത്തേക്കുറിച്ച് ഫാർമസിസ്റ്റിനോട് ചോദിച്ചു
- ☐ എന്റെ മരുന്ന് ലിസ്റ്റ് പ്രിന്റ് ചെയ്തു
- ☐ പോകുന്ന സ്ഥലത്തെ നിയമങ്ങൾ പരിശോധിച്ചു

പാക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ

- ☐ മരുന്നുകൾ ഒറിജിനൽ പാക്കേജിംഗിൽ
- ☐ എല്ലാം ക്യാരി-ഓൺ ബാഗിൽ
- ☐ ലിസ്റ്റിന്റെ പകർപ്പ് രണ്ടാമത്തെ ബാഗിൽ
- ☐ പിൽ ഓർഗനൈസർ അല്ലെങ്കിൽ ചാർട്ട്
- ☐ ഫോൺ ചാർജറും റിമൈൻഡറുകൾ ഓണും

എത്ര കരുതണം

മരുന്ന്	ദിവസം	യാത്രാ ദിവസം	അധികം	ആകെ	പാക്ക് ചെയ്തു
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

