



माझ्या औषधांसह प्रवास

निघण्याच्या एक आठवडा आधी आणि पुन्हा आदल्या रात्री यातील गोष्टींवर टिक करा.

गंतव्य

बाहेर असण्याच्या तारखा

एक आठवडा आधी

- ☐ प्रत्येक औषधाचे किती दिवस लागतील ते मोजले
- ☐ उशिराच्या शक्यतेसाठी जास्त लागेल का ते फार्मसीला विचारले
- ☐ टाइम झोनमधील बदलांबद्दल फार्मासिस्टला विचारले
- ☐ माझी औषधांची यादी प्रिंट केली
- ☐ माझ्या गंतव्याचे नियम तपासले

पॅक करताना

- ☐ औषधे त्यांच्या मूळ पॅकिंगमध्ये
- ☐ सर्व काही माझ्या हँड बॅगेत
- ☐ माझ्या यादीची एक प्रत दुसऱ्या बॅगेत
- ☐ गोळ्यांचा डबा किंवा तक्ता
- ☐ फोन चार्जर आणि रिमाइंडर चालू

किती घ्यायचे

औषध	दिवसाला	बाहेरचे दिवस	शिवाय जास्त	एकूण	पॅक केले
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

