



Podróż z moimi lekami

Odznaczaj tydzień przed wyjazdem i jeszcze raz poprzedniego wieczoru.

Cel podróży

Daty wyjazdu

Tydzień przed

- ☐ Policzyć, na ile dni potrzebuję każdego leku
- ☐ Zapytać w aptece, czy potrzebuję zapasu na opóźnienia
- ☐ Zapytać farmaceutę o zmiany strefy czasowej
- ☐ Wydrukować listę leków
- ☐ Sprawdzić przepisy w miejscu docelowym

Podczas pakowania

- ☐ Leki w oryginalnych opakowaniach
- ☐ Wszystko w bagażu podręcznym
- ☐ Kopia listy w drugiej torbie
- ☐ Pudełko na leki lub tabela
- ☐ Ładowarka do telefonu i włączone przypomnienia

Ile zabrać

Lek	Dziennie	Dni poza domem	Plus zapas	Razem	Spakowane
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

Pomoc przy przypominaniu i zapisywaniu dawek, a nie porada medyczna. Stosuj się do zaleceń lekarza lub farmaceuty.

oclo.risulabs.com/printables/travel-pill-checklist



Zeskanuj, aby
pobrać Oclo za
darmo