



Viajando com meus remédios

Marque os itens uma semana antes de sair e de novo na véspera.

Destino

Datas da viagem

Uma semana antes

- ☐ Contar de quantos dias de cada remédio preciso
- ☐ Perguntar à farmácia se preciso de extra para atrasos
- ☐ Perguntar ao meu farmacêutico sobre mudanças de fuso horário
- ☐ Imprimir a minha lista de medicamentos
- ☐ Conferir as regras do meu destino

Ao fazer a mala

- ☐ Remédios nas embalagens originais
- ☐ Tudo na minha bagagem de mão
- ☐ Uma cópia da minha lista em uma segunda bolsa
- ☐ Porta-comprimidos ou tabela
- ☐ Carregador do celular e lembretes ativos

Quanto levar

Remédio	Por dia	Dias fora	Mais reserva	Total	Na mala
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐



Um apoio para lembrar e registrar, não um aconselhamento médico. Siga as instruções do seu médico ou farmacêutico.

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

Escaneie para
baixar o Oclo,
grátis