



నా మందులతో ప్రయాణం

బయలుదేరడానికి ఒక వారం ముందు, మళ్ళీ ముందు రోజు రాత్రి వాటిని టీక్ చేయండి.

గమ్యస్థానం

వెళ్లే తేదీలు

ఒక వారం ముందు

- ☐ ప్రతి మందు ఎన్ని రోజులకు కావాలో లెక్కించాను
- ☐ ఆలస్యాల కోసం అదనంగా కావాలా అని ఫార్మసిస్ట్‌ని అడిగాను
- ☐ టైమ్ జోన్ మార్పుల గురించి నా ఫార్మసిస్ట్‌ను అడిగాను
- ☐ నా మందుల జాబితాను ప్రింట్ తీసుకున్నాను
- ☐ నా గమ్యస్థానం నియమాలు చూశాను

నేను సర్దుకునేటప్పుడు

- ☐ మందులు వాటి అసలు ప్యాకింగ్‌లో
- ☐ అన్నీ నా క్యారీ-ఆన్ బ్యాగులో
- ☐ నా జాబితా కాపీ రెండో బ్యాగులో
- ☐ మాత్రల డబ్బా లేదా చార్జర్
- ☐ ఫోన్ ఛార్జర్, రిమైండర్లు ఆన్‌లో

ఎంత తీసుకెళ్లాలి

మందు	రోజుకు	వెళ్లే రోజులు	అదనంగా	మొత్తం	సర్దాను
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

