



เดินทางพร้อมยาของฉันท

ติกรายการหนึ่งสัปดาห์ก่อนออกเดินทาง และอีกครั้งในคืนก่อนไป

จุดหมายปลายทาง

วันที่เดินทาง

หนึ่งสัปดาห์ก่อนไป

- ☐ นับว่าต้องใช้ยาแต่ละตัวที่วัน
- ☐ ถามร้านขายยาว่าต้องเพื่อกรณีเดินทางล่าช้าหรือไม่
- ☐ ถามเภสัชกรเรื่องการเปลี่ยนเขตเวลา
- ☐ พิมพ์รายการยาของฉันท
- ☐ ตรวจสอบกฎระเบียบของจุดหมายปลายทาง

ตอนแพ็กของ

- ☐ ยาอยู่ในบรรจุภัณฑ์เดิม
- ☐ ทุกอย่างอยู่ในกระเป๋าถือขึ้นเครื่อง
- ☐ สำเนารายการอยู่ในกระเป๋าอีกใบ
- ☐ ตัวยานหรือตาราง
- ☐ สายชาร์จโทรศัพท์ และเปิดการเตือนไว้

ต้องพกไปเท่าไร

ยา	ต่อวัน	จำนวนวันที่ไป	เพื่อเพิ่ม	รวม	แพ็กแล้ว
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

