

## Meine Reiseapotheke.

Mit der Checkliste der mhplus im Urlaub gut versorgt.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen einen Überblick, welche Medikamente Ihre Reiseapotheke enthalten sollte.

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Magen-Darm-Krankheiten
- Medikamente gegen Husten, Schnupfen und Erkältung
- Ohrentropfen (wichtig bei Tauchaktivitäten)
- Abschwellendes Nasenspray (unterstützt den Druckausgleich bei Flugreisen)
- Augentropfen
- Medikamente gegen Allergien
- Gel gegen Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- Mittel gegen Reiseübelkeit, Jetlag, Schlafstörungen und Flugangst
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden
- Desinfektionsmittel für kleine Wunden
- Wund- und Heilsalbe
- Erstversorgung bei Sportverletzungen
- Fieberthermometer
- Elastische Binden und Mullbinden
- Heftpflaster, Blasenpflaster, Brandwunden-Verbandpäckchen
- Sicherheitsnadeln und (Zecken-)Pinzette
- Schere (auf Flugreisen nicht im Handgepäck)

Wenn Sie mit Kindern im Urlaub sind, nehmen Sie Mittel gegen Fieber, Reiseübelkeit und Durchfall sowie ausreichend Sonnenschutz und juckreizstillende Mittel mit.