



## Checklist reisapotheek



- \* Zonnebrandcrème
- \* Lippenbalsem met UV-bescherming
- \* Aftersun
- \* Zalf tegen brandwonden



- \* Middel tegen misselijkheid en braken
- \* Middel tegen reisziekte



- \* Middel tegen diarree
- \* Rehydratiezakjes bij reizigersdiarree
- \* Middel tegen buikkrampen



- \* Koortswerend en pijnstillend
- \* Middel tegen neusverstopping
- \* Middel tegen keelpijn
- \* Middel tegen hoest



- \* Zalf tegen blauwe plekken
- \* Fysiologisch serum
- \* Rehydratiemiddel in geval van diarree
- \* Aangepaste zonnecrème



- \* Insectenwerend middel
- \* Middel tegen allergie/jeuk
- \* Tekenpincet



- \* Verzachtende/hydraterende of ontsmettende oogdruppels
- \* Fysiologisch water



- \* Ontsmettingsmiddel
- \* Crème tegen verstuikingen en blauwe plekken
- \* Schaar
- \* Pincet
- \* Pleisters
- \* Steriele kompressen
- \* Verbanden
- \* Zwachtels



- Voor tropische bestemmingen:
- \* Muggenmiddel met DEET
  - \* Ontsmettende gel voor handen
  - \* Middel om niet-drinkbaar water te ontsmetten
  - \* Muskietennet behandeld met insectendoden middel



- \* Steunkousen voor tijdens de vlucht
- \* Melatonine voor preventie jetlag

## TIPS BASIS- EN REISVACCINATIES

- \* Maak tijdig een afspraak (min. 1 maand voor vertrek) bij uw arts of een instituut gespecialiseerd in reisgeneeskunde.
  - Maakt u een korte reis, heeft u de normale kindervaccinaties gehad en neemt u geen bijzondere risico's? Ga dan ten minste 5 weken van tevoren naar uw huisarts.
  - Gaat u langer weg (meer dan 3 maanden), bent u nooit gevaccineerd, of gaat u reizen onder primitieve omstandigheden? Maak dan ten minste 7 maanden voor vertrek een afspraak met uw arts.
- \*

Hepatitis: voor een verre reisbestemming heeft u wellicht een hepatitis vaccinatie nodig.

Malaria: indien u tabletten tegen malaria moet nemen, kan dit soms al nodig zijn 3 weken voor vertrekdatum.
- \* Preventieve maatregelen die dienen genomen te worden om muggenbeten te vermijden vanaf valavond: lange en licht gekleurde kledij, insectenwerende middelen, airco, muggengaas, muskietennet, preventieve behandeling tegen malaria. Malaria noodbehandeling. Wees aandachtig voor volgende symptomen na uw reis (tot 4 weken na thuiskomst): grieperig, hoofdpijn, spierpijn, koorts,...
- \* Zikavirus: neem muggenwerende maatregelen overdag om muggenbeten te vermijden.
- \* De noodzaak van antibiotica tijdens uw reis

## REISADVIES VAN UW BESTEMMING

- \* Raadpleeg de reisadviezen van uw bestemming op <https://diplomatie.belgium.be>
- \* Registreer uw reis op <https://travellersonline.diplomatie.be>

## IN GEVAL VAN NOOD

Internationaal noodnummer: 112  
Het polisnummer van uw reisverzekering  
Card Stop : +32 70 344 344