

REISDOCUMENTEN

- Identiteitskaart (+ paspoort)
- Lijst nuttige telefoonnummers (+ noodnummer van je vakantieland en alarmcentrale van je mutualiteit)
- Doktersattest voor de medicatie die je (mee-)neemt
- Medische fiche (allergie, medische aandoeningen, bloedgroep...)
- Medicatielijst
- Documenten ziekteverzekering (World Assistance Card, Pluspas...)



NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

112

Europees noodnummer (politie, brandweer en ambulance)

070 245 245

Antigifcentrum

09 226 10 49

WGC Brugse Poort

Medische verzorging in het buitenland? Neem dan contact op met de alarmcentrale van je mutualiteit en met je huisarts.



NAAR DE DOKTER?

- Vaccinaties
- Medicatie voorschriften
 - huidige medicatie
 - bijkomende medicatie op reis
- Persoonlijke gezondheidsinformatie (zwangerschap...)
- Gezondheidsrisico's op de plaats van bestemming (voedsel- en watergerelateerd...)



NUTTIGE SITES

Voor informatie rond gezondheid:

- thuisarts.nl

Voor verre of tropische reizen:

- wanda.be (-> vaccinaties)
- uzgent.be/reiskliniek
- itg.be/nl



REIS- APOTHEEK

**Ik ga op reis
en ik neem mee...**



FIRST AID KIT

CHECKLIST

WONDVERZORGING

- Wondpleisters (kleine wonden)
- Steriele kompressen + kleefpleisters voor bevestiging
- Windels (grote wonden)
- (verbandschaar)
- Ontsmettingsmiddel voor open wonden (Iso-Betadine®)
- Flamigel® voor bescherming en verzachting van schaaf- en brandwonden

Leg een windel niet te strak aan zodat je de bloedsomloop niet afsnoert.



Vraag advies aan je arts over het gebruik van Loperamide (Imodium®). Je mag dit niet altijd innemen!



Een erg vuile wonde wordt beter eerst afgespoeld met proper water vooraleer je het ontsmet.



Zelfs in de schaduw kan je verbranden.



GENEESMIDDELEN

- Eigen medicatie (bv. anticonceptie, diabetes medicatie, hoge bloeddruk...)
- Medicatie tegen
 - pijn en koorts
 - diarree
 - obstipatie
 - misselijkheid
 - keelpijn

ANDER MATERIAAL

- Zonnecrème mét hoge SPF (50+)
- Zonwerende kledij (zonnebril, pet, hoed...)
- Aftersun
- Product tegen insecten
- Zalf tegen jeuk
- Spullen voor menstruatie, anticonceptie en bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (maandverband, tampons, de pil, condooms...)
- Extra materiaal als je dit nodig hebt (glucometer, lenzenvloeistof...)

EERSTEHULP MATERIAAL

- Acoholgel (voor het desinfecteren van de handen)
- Wegwerphandschoenen
- Schaar
- Pincet
- Koortsthermometer
- Koelzak
- Veiligheidsspelden

Op reis zijn de instant-versies (eenmalig gebruik) handig. Die worden koud door een chemische reactie als je er in knijpt.



TIP: download voor je reis de EHBO-app van het Rode Kruis voor tips & tricks