

Checklist | Eerste Hulp op vakantie

De zomervakantie nadert met rasse schreden en wat wordt het voor jou deze zomer? Zon, zee en strand? Klimmen en klauteren in de bergen en bossen? Of toch het ontdekken van de mooiste steden binnen of buiten Europa?

Wat het ook gaat worden, zorg ervoor dat je goed voorbereid op vakantie gaat. Zeker als het aankomt op eerste hulp, want ook op vakantie zit een ongeluk in een klein hoekje. Om jou een klein beetje op weg te helpen heeft **Team Achterkamp** een handige checklist opgesteld ter voorbereiding op jouw vakantie!

Belangrijke documenten

- Geldig paspoort/ identiteitsbewijs;
- Kopieën paspoort/ identiteitsbewijs;
- Visum;
- Creditcard en/of bankpas (*)
- Reisverzekering;
- Medisch paspoort;
- Vaccinatieboekje.



(*) *LET OP: Stel 'Wereldwijde dekking' in van je bankpas als je buiten Europa reist.*

EHBO-set (klein)

- Pleisters;
- Ontsmettingsmiddel (bijv. Betadine jodium);
- Steriele gazen;
- Rol elastisch hydrofiel verband;
- Snelverband;
- Kleefpleister;
- Schaar;
- Elastische steunzwachtel;
- Driekante doek (voorheen Mitella);
- Pincet;
- Tekentang;
- Naald en veiligheidsspelden;
- Thermometer (voorkeur digitaal);
- Likdoorn- en blaarpleisters;
- ORS-junior.



Bescherming tegen insecten

- Anti-insectenmiddel (bijv. Deet);
- Afterbite (verzacht & verkoelt bij insectensteken en -beten);
- Klamboe;
- Tekentang.



Checklist | Eerste Hulp op vakantie

Medicijnen

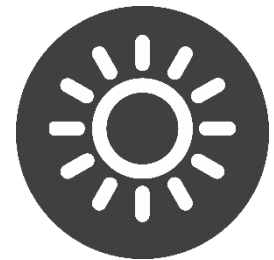
- Medicijnen op doktersrecept (*);
- Paracetamol;
- Diarreeremmers (loperamide);
- Laxeermiddel;
- O.R.S. (kinderen);
- Wagenziektepillen;
- Antibiotica;
- Malaria tabletten (als je naar een malariagebied gaat);
- Slaappillen;
- Koortslip-crème;
- Oogdruppels;
- Neusdruppels.



(*) *LET OP: Vraag de apotheker of je medicijnen gebruikt waarvoor je in het buitenland een vergunning nodig hebt. Bedenk ook dat niet alle medicijnen in het buitenland verkrijgbaar zijn.*

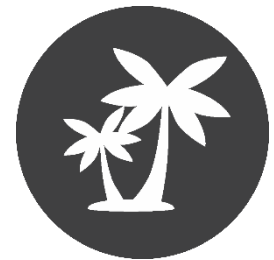
Bescherming tegen de zon

- Zonnebrandcrème (juiste factor);
- Aftersun;
- Lippenbalsem met UV-filter;
- Zonnebril;
- Hoedje (en/of pet).



Overige belangrijke zaken

- Contactgegevens voor de thuisblijvers;
- Overzicht met alle belangrijke telefoonnummers;
- Opladers voor telefoon, tablet, camera (etc.);
- Huisdieren mee? Denk aan: Vaccinaties, dierenpaspoort en/of vlooien- & tekenband. Indien de hond mee gaat in de auto, check de regels in het buitenland wat betreft veilig vastzetten.



Check, check, dubbel check..?

Heb je alles? Mooi!

Zorgeloos vakantieviereen is wel zo lekker. Een goede voorbereiding is het veilige werk. Wij wensen jou een hele fijne en welverdiende vakantie. Geniet ervan en tot na de zomer!

Team Achterkamp