

# ELLENŐRZŐLISTA A CSOMAGOLÁSHOZ

## **Pénz, igazolványok, úti okmányok (kézipoggyászban)**

- készpénz
- utasbiztosítási kötvény  
vagy kötvényadat-kártya
- utazási csekk
- bankkártya
- hitelkártya
- útlevel
- engedélyek

- bűvár-, vitorlásigazolvány
- oltási igazolás
- Európai Egészségügyi Kártya
- zöldkártya
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Ruházat**

- fehérnemű, zokni
- hálóruházat
- póló
- ing, blúz
- pulóver
- kardigán
- ruha, szoknya
- rövidnadrág
- hosszú nadrág
- estélyi ruha / öltöny
- öv
- dzseki, kabát

- esőkabát / esernyő
- sportruházat
- fürdőruha
- úszósapka
- sál, kendő
- kalap
- cipők
- papucs
- ékszerek (kézipoggyászban)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Higiéncia**

- fogkefe, fogkrém
- fogselyem
- sampon, balzsam
- hajlakk, zselé
- szappan, tusfürdő
- dezodor, parfüm
- borotva, borotvakrém
- krém, testápoló
- naptej, napozás utáni testápoló
- ajakbalzsam
- kefe, fésű
- hajszárító

- hajgumik, csattok
- csipesz, körömvágó
- kozmetikai tükör, sminkkészlet
- szemüveg, kontaktlencse és  
ápolófolyadék (kézipoggyászban)
- tampon, tisztasági betét
- törölközők
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Gyógyszerek

- rendszeresen szedett gyógyszerek (pl. fogamzásgátló tabletták, asztma spray)
- fájdalomcsillapítók (pl. fejfájásra)
- széles spektrumú antibiotikum
- gyógyszer hasmenésre (Figyelem! Lázzal járó hasmenésnél és a kisgyermekes esetében konzultáljon kezelőorvosával!)
- gyógyszer székrekedésre
- sebgyógyulást segítő hámosító kenőcs és fertőtlenítő
- kötszerek (pl. ragtapasz, géz, olló)
- orrcsepp, fülcsepp
- köhögéscsillapítók, szopogató tabletták torokfájásra

- herpesz kenőcs
- rovarriasztó spray vagy krém
- kenőcs viszketésre, csípésre
- allergiaorvosság
- gyógyszer utazási betegségre
- lázmérő
- fogamzásgátló, óvszer
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Kérje kezelőorvosa vagy gyógyszerésze segítségét az egyéni igényeinek és úti céljának megfelelő egészségügyi csomag összeállításában!

## Műszaki berendezések és tartozékok

- fényképezőgép és videó kamera (táskával, állvánnyal)
- filmek vagy memóriakártya
- akkumulátorok, akkumulátortöltő vagy elemek
- CD lejátszó, MP3-lejátszó, rádió fejhallgatóval
- mobiltelefon és töltő
- adapter
- ébresztőóra

- zseblámpa
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Szórakozás

- útikönyv
- térkép
- úti szótár
- könyv
- játék (pl. kártya, sakk)
- sportfelszerelés

- strandfelszerelés
- napszemüveg
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Egyéb

- írószer
- címjegyzék
- igazolványkép (pl. helyi tömegközlekedési bérletre)
- bicska
- olló
- távcső
- fül dugó
- szemellenző alváshoz
- hátizsák, váltáska
- övtáska

- zsebkendők
- WC-papír
- szennyestartó zacskók
- kis adag mosószer
- cipőtisztító
- varróeszközök
- úti vasaló
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_