

Λίστα καλοκαιρινών διακοπών

Πολλοί από εμάς σχεδιάζουμε να αποδράσουμε φέτος και να επισκεφτούμε τα αγαπημένα μας ηλιόλουστα θέρετρα. Σας προτείνουμε να προμηθευτείτε καλλυντικά και αντιηλιακά σε μέγεθος ταξιδιού και να βρείτε το τέλειο βιβλίο για την παραλία. Μην παραβλέψετε όμως και τις άλλες ανάγκες των διακοπών σας, να κλείσετε ένα ραντεβού με τον γιατρό πριν φύγετε, εφόσον χρειάζεται, και να πάρετε μαζί τα καθημερινά σας φάρμακα, ενόψει του ταξιδιού σας.

Εδώ θα βρείτε μια χρήσιμη λίστα που θα σας προσφέρει ψυχική ηρεμία στο ταξίδι σας, γνωρίζοντας ότι είστε σωστά προετοιμασμένοι και έχετε μαζί σας τις πιο σημαντικές σας προμήθειες.

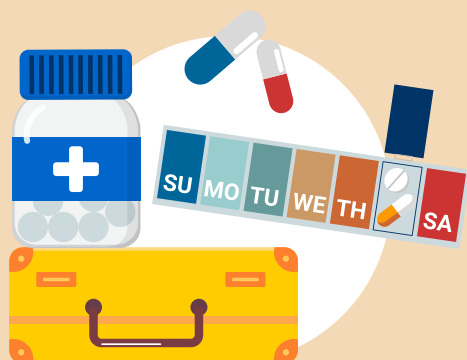
Επίσκεψη στον γιατρό

- ✓ Συζητήστε με τον γιατρό σας αν χρειάζεται να κλείσετε ραντεβού πριν και μετά τις διακοπές σας.
- ✓ Σημειώστε τα σημαντικότερα τηλέφωνα των γιατρών σας για να επικοινωνήσετε σε περίπτωση ανάγκης.
- ✓ Έχετε υπόψη ότι σε πολλές χώρες δεν γίνονται δεκτές οι συνταγές από άλλη χώρα.



Φαρμακευτική αγωγή

- ✓ Οργανώστε τα φάρμακά σας σε θήκη χαπιών για κάθε μέρα του ταξιδιού σας.
- ✓ Βάλτε στη χειραποσκευή σας φάρμακα για μερικές ημέρες.
- ✓ Ελέγξτε διπλά αν τα φάρμακά σας είναι μέσα στην τσάντα σας, έτοιμα για όσον καιρό θα λείψετε.
- ✓ Βγάλτε φωτογραφία όλες τις συσκευασίες με τα φάρμακά σας, σε περίπτωση που χρειαστεί να τα προμηθευτείτε εκτάκτως κατά την απουσία σας.
- ✓ Συνεχίστε να παίρνετε τα φάρμακά σας με την ίδια συχνότητα και ακολουθώντας το πρόγραμμα που σας έχει υποδείξει ο γιατρός σας.



Καλοκαιρινή ευεξία

- ✓ Να κοιμάστε πολύ και καλά, για να ξεκουράζεστε σωστά.
- ✓ Πάρτε μαζί σας ένα επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι νερού και να ενυδατώνεστε συνεχώς.
- ✓ Αφήστε για λίγο στην άκρη τις συσκευές σας και εστιάστε τον χρόνο και την προσοχή σας στον εαυτό σας και την παρέα σας.
- ✓ Χαρίστε στον εαυτό σας μοναδικές διακοπές και βρείτε χρόνο για να ξεκουραστείτε πραγματικά, να χαλαρώσετε και να γεμίσετε τις μπαταρίες σας!
- ✓ Περάστε υπέροχα και μην ξεχάσετε να βγάλετε πολλές φωτογραφίες!

