



Lleva contigo esta medicación para cada persona:

- Para la diarrea.
- Para los vómitos.
- Para la fiebre (lleva suficiente si también tomas esta misma medicación para dolores de cabeza).
- Un termómetro.
- Tiritas, Vendas, etc.
- Para los síntomas de la gripe.
- Suficiente vitamina C Masticable, al menos 1 gramo por día de viaje y persona.
- Tratamiento de un antibiótico de amplio espectro para cada persona del viaje.
- Antiinflamatorio.
- Pomada para los golpes y torceduras.
- Gotas nasales naturales (suelen ser de agua marina esterilizada)
- Lágrimas artificiales.
- Para llevar en la cabina del avión, compra un kit de higiene bucal o un dentífrico de menos de 100 ml
- Si procede, algún repelente de mosquitos.
- Si procede, lleva el tratamiento para la malaria.
- Si utilizas preservativos y lubricante, llévate los suyos.
- Si procede, no olvides comprar suficiente pastillas anticonceptivas

Recuerde que esta lista es un ejemplo y que debes consultar a tu médico la mejor medicación que deberás llevar, además de tu propia medicación si es que estás tomando alguna.