

Checklist para as Férias de Verão

Este ano, milhões de pessoas planeiam viajar rumo aos seus destinos soalheiros favoritos. Com o entusiasmo de estrear o protetor solar, preparar os artigos de higiene em formato de viagem e encontrar a melhor leitura de praia, é muito fácil esquecer-se de outras necessidades como guardar a sua medicação diária na mala ou marcar uma consulta com o seu médico antes de ir de férias.

Segue-se uma checklist útil para garantir que viaja com paz de espírito, sabendo que está preparado e leva consigo tudo o que precisa.

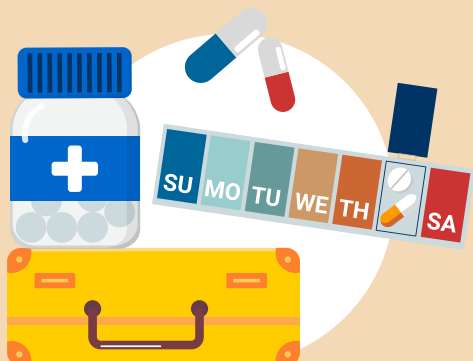
Consulta médica

- ✓ Fale com o seu médico para decidir se deve marcar uma consulta antes e após as suas férias.
- ✓ Aponte os números de telefone importantes em caso de emergência.
- ✓ Tenha em conta que muitos países não aceitam receitas médicas de outro país.



Medicação

- ✓ Coloque a sua medicação num organizador de comprimidos para cada dia da sua viagem.
- ✓ Guarde medicação para alguns dias na sua mala de mão.
- ✓ Confirme se os medicamentos estão na mala antes de partir.
- ✓ Tire uma fotografia de cada embalagem de comprimidos no caso de ter uma emergência enquanto estiver fora.
- ✓ Certifique-se que toma a medicação com a mesma frequência e no mesmo horário, conforme indicado pelo seu médico.



Bem-estar durante as férias

- ✓ Procure dormir bastante e com qualidade, para não se sentir cansado.
- ✓ Leve consigo uma garrafa de água reutilizável e mantenha-se hidratado.
- ✓ Se é fã das tecnologias, tente desligar-se e faça uma pausa dos dispositivos sempre que possível.
- ✓ Permita-se desfrutar de umas férias excecionais e dedique tempo para relaxar, descontraír e recarregar energias!
- ✓ Tenha uma viagem inesquecível e não se esqueça de tirar muitas fotografias!

