

Gyógyszerek:

- Rendszeresen szedett gyógyszerek és azok kiváltása utazás előtt min. 1 héttel!!!
- Láz- és fájdalomcsillapító: Algopyrin, Rubophen, Advil, gyulladáscsökkentő: Cataflam, Apranax Dolo
 - Zúzódásra külsőleg: Flexagil krém, Voltaren gél
- Hasmenés ellen: Imodium, bél fertőtlenítésre: Bolus adstringens, Cralex szén tabl.
 - Elektrolitháztartás támogató: Diosmolyte, ORS porok
- Székrekedés esetén: Dulcolax készítmények, Glicerines kúp
- Gyomorsav csökkentő: Noacid Control, Rennie, Quamatel
- Hányinger, utazási betegség: Daedalon, Béres B6 - vitamin, gyerekeknek Predomit nyalóka
- Probiotikum: Normaflore, LXR Mikrobiom, Flonivin Boulardi
- Allergiás tünetekre antihisztamin: Lendin Neo, Cetirizin Hexal, Lordestin Akut
 - Külsőleg csípésekre: Supraderm, Novosil, Uriage Prucied gél

Napvédelem, napozás utáni termékek:

- SPF 30–50 a legbiztonságosabb, főleg nyáron vagy világos bőrre
- SPF 50+ ajánlott gyerekeknek, érzékeny bőrre, vagy erős UV-sugárzásnál
- Vízálló fényvédőt válasszunk és 2 óránként kenjük újra
- Árnyék, sapka, napszemüveg
- Napozás után bőr hidratálás testápolóval - kifejezetten napozás utáni termékek is elérhetők -, leégés esetén panthenol tartalmú készítményt válasszunk

Egyéb hasznos dolgok:

- Lázmérő
- Olló, csipesz, kullancskiszedő készlet
- Kézfertőtlenítő
- Szúnyog-, kullancs elleni spray
- Szemcsepp, orrspray
- Polarizált napszemüveg

Kötszerek, sebkezelés

- Octenisept spray vagy Betadine oldat sebfertőtlenítésre
- Sebtapaszk: Hansaplast, steril szigetkötszerek, Leukoplast, sebösszehúzó
- Rugalmas pólya, steril gézlapok, kötszer kapocs