

## BERATUNG IST UNSERE STÄRKE

Unsere Teams beraten Sie freundlich, kompetent und zuvorkommend in allen Fragen rund um Ihre Gesundheit. Durch konsequente Aus- und Weiterbildung garantieren wir Ihnen eine fachlich fundierte Beratung, die auf neuesten Erkenntnissen beruht.



### JOHANNIS APOTHEKE

Salzburger Str. 38 · 83404 Ainring

Tel.: 08654 8528

Fax: 08654 50949

E-Mail: ainring@jo-apo.info

#### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 08:00 – 12:00 Uhr  
14:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 08:00 – 12:00 Uhr



### JOHANNES APOTHEKE

Dachsteinstraße 2 · 83451 Piding

Tel.: 08651 95860

Fax: 08651 958613

E-Mail: piding@jo-apo.info

#### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 08:00 – 12:30 Uhr  
14:30 – 18:00 Uhr

Samstag: 08:00 – 12:00 Uhr

Inhaber: Apothekerin Rosemarie Bernauer e.K. • HRA 2704/ HRA 9635, Amtsgericht Traunstein

[www.jo-apo.info](http://www.jo-apo.info)

# Sind Sie für Ihren Urlaub gerüstet?



SERVICE • KOMPETENZ • FREUNDLICHKEIT

## DAMIT DER URLAUB AUCH URLAUB IST

Das schönste Urlaubsziel können Sie nicht genießen, wenn Sie krank sind. Das muss aber nicht sein, wenn Sie auch im Urlaub die wichtigsten Medikamente immer griffbereit haben.

Wir haben für Sie eine Checkliste zusammengestellt, mit der Sie für Ihren Urlaub gut gerüstet sind.

## NICHT VERGESSEN

Besonders wichtig ist, dass Sie alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen, in ausreichender Menge dabei haben.

## IMPFUNGEN

Gerade bei Auslandsreisen sollten Sie vorher die erforderlichen Impfungen durchführen lassen. Diese richten sich vor allem nach Urlaubsziel und Reisezeit. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig (ein paar Wochen vorher), welche Impfungen für Ihr Reiseziel erforderlich sind.

### **Medikamente gegen:**

- Schmerzen und Fieber
- Erkältung, Husten, Hals- und Ohrenschmerzen
- Durchfall und Erbrechen
- Reiseübelkeit
- Verdauungsbeschwerden (Verstopfung / Sodbrennen)
- Allergien
- Lippenherpes (hohe Sonneneinstrahlung fördert Herpes!)
- Sportverletzungen evtl. auch Kühlkompressen
- Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlaube)

### **Kleine Verletzungen:**

- Wund- und Heilsalbe
- Mullbinden u. elastische Binden, Verbandklammern
- Sterile Wundkompressen

und Brandwunden-Verbandpäckchen

- Heftpflaster und Blasenpflaster
- Desinfektionsmittel bei kleinen Wunden

### **Vorsorge:**

- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutz und After Sun Lotion
- Ohrenstöpsel
- Bei langen Flug-, Auto- oder Busreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Augentropfen bei trockenen Augen bzw. Nasenspray bei trockener Nasenschleimhaut (Klimaanlagen in Auto, Bus oder Flugzeug)
- Gele oder Cremes gegen Sonnenbrand, Insektenstiche und Juckreiz

- Desinfektionsmittel

### **Sehr hilfreich:**

- Fieberthermometer (besonders in Malariagebieten)
- Schere und Pinzette
- Zeckenkarte oder -zange
- Sicherheitsnadeln
- Einmalhandschuhe
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)

### **Bei Fernreisen:**

- Bei Verordnung durch Arzt: Breitbandantibiotikum und Malariamittel (rezeptpflichtig)
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektionsmittel