

PACKING CHECKLIST

UBRANIA	KOSMETYKI
<input type="checkbox"/> Wygodne buty	<input type="checkbox"/> Szczoteczka + pasta do zębów
<input type="checkbox"/> Majtki + skarpetki	<input type="checkbox"/> Mydło/żel pod prysznic
<input type="checkbox"/> Koszulki	<input type="checkbox"/> Szampon + odżywka
<input type="checkbox"/> Swetry/bluzy	<input type="checkbox"/> Dezodorant
<input type="checkbox"/> Spodnie/spódnice/sukienki	<input type="checkbox"/> Krem do twarzy
<input type="checkbox"/> Kurtka	<input type="checkbox"/> Mokre chusteczki
<input type="checkbox"/> Piżama	<input type="checkbox"/> Krem z filtrem
<input type="checkbox"/> Kostium kąpielowy (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/> Maszynka do golenia
<input type="checkbox"/> Czapka (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/> Produkty menstruacyjne (opcjonalnie)
<input type="checkbox"/> Pasek	<input type="checkbox"/> Makijaż (opcjonalnie)

DOKUMENTY	RÓŻNE
<input type="checkbox"/> Paszport/dowód osobisty	<input type="checkbox"/> Przekąski (słodkie i słone)
<input type="checkbox"/> Karty pokładowe/bilety/rezerwacje	<input type="checkbox"/> Butelka na wodę (wielorazowa)
<input type="checkbox"/> Polisa ubezpieczenia podróżnego	<input type="checkbox"/> Okulary/okulary przeciwsłoneczne
<input type="checkbox"/> Kontakty alarmowe	<input type="checkbox"/> Plecak/torba na co dzień
<input type="checkbox"/> Legitymacja studencka	<input type="checkbox"/> Książka
<input type="checkbox"/> Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego	<input type="checkbox"/> Gry/karty
	<input type="checkbox"/> Notatnik + długopis

ELEKTRONIKA	
<input type="checkbox"/> Telefon + ładowarka	<input type="checkbox"/> Adapter podróżny
<input type="checkbox"/> Powerbank	<input type="checkbox"/> Słuchawki

DIABETES CHECKLIST

PODSTAWOWE RZECZY ZWIĄZANE Z CUKRZYCĄ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Peny insulinowe / fiołki z insuliną (zapas x2) | <input type="checkbox"/> Zaświadczenie od lekarza i recepta (po angielsku i w lokalnym języku) |
| <input type="checkbox"/> Awaryjny zestaw z glukagonem | <input type="checkbox"/> Cukry proste na szybko (tabletki glukozy / cukierki / sok) |
| <input type="checkbox"/> Strzykawki/igły do pena/zestawy infuzyjne | <input type="checkbox"/> Bransoletka informująca o cukrzycy lub kartka z tłumaczeniem "Mam cukrzycę typu 1" |
| <input type="checkbox"/> Pompa insulinowa (z ładowarką i zapasem) | <input type="checkbox"/> Zapasowe baterie/ładowarka USB |
| <input type="checkbox"/> Glukometr + paski | <input type="checkbox"/> Etui chłodzące/torba na insulinę |
| <input type="checkbox"/> CGM (sensory + aplikacja) | <input type="checkbox"/> Wydruk planu leczenia cukrzycy |
| <input type="checkbox"/> Paski do badania ketonów | |

MASZ WSZYSTKIE RZECZY PRZYGOTOWANE PRZED PODRÓŻĄ?

- Wykup ubezpieczenie podróżne albo sprawdź, czy zapewniają je organizatorzy (i czy obejmuje choroby przewlekłe)
- Sprawdź, czy Twój EKUZ jest ważny, jeśli go używasz
- Poproś lekarza o zaświadczenie na podróż
- Przetłumacz ważne zwroty, na przykład „Mam cukrzycę typu 1”
- Zaplanuj, jak będziesz przechowywać insulinę (torba chłodząca, lodówka)
- Spakuj cały sprzęt cukrzycowy do bagażu podręcznego
- Sprawdź numery alarmowe w kraju, do którego jedziesz
- Zapisz adresy szpitali w pobliżu miejsca pobytu
- Ustaw przypomnienia o lekach