

**Esta lista de verificação foi elaborada para ajudá-lo a fazer planos de viagem.**

Os itens da lista de verificação podem ou não ser aplicáveis a todas as situações de viagem e deve ser usado apenas como uma referência. Por favor, encaminhe quaisquer questões médicas e preocupações ao médico e siga suas instruções sobre a viagem.



## Medicação e documentação de emergência:

- Leve medicamentos de emergência e documentação médica na bagagem de mão.
- Canetas de adrenalina em caixas originais com etiqueta de prescrição anexada, ou uma cópia da prescrição.
- Anti-histamínicos.
- Inaladores e outros medicamentos para asma. Obtenha prescrições extra no caso de necessidade de refil ou perda de medicação.
- Identificações médicas (pulseiras, etc.).
- Planos de ação de emergência, assinados por seu médico.
- Tire fotos de toda a documentação médica em seu telefone.
- Confirme o número dos serviços de emergência em seu destino.
- Verifique com seu provedor de plano de celular sobre as taxas de roaming em seu destino. Se você não possui um telefone celular ou seu plano não oferece cobertura no seu destino, compre um telefone celular pré-pago local na chegada.
- Documente todos os números de contato de emergência antes da partida (incluindo médicos, farmácias domiciliares e locais, etc.) Tanto possíveis contatos do local de destino, como os seus atuais para referência e contato se necessário.

### Casa:

Médico/Pediatra \_\_\_\_\_

Alergista: \_\_\_\_\_

### No destino:

Farmácia: \_\_\_\_\_

Hospital: \_\_\_\_\_

Número de serviços de emergência (por exemplo, 911, 999, 112):

\_\_\_\_\_



1

- Embale todos os cartões de seguro médico, incluindo cartões de planos de prescrição
- Consulte o seu médico/alerlista/pediatra sobre as melhores práticas de viagem.

## Hotéis

- Reserve um quarto com cozinha, microondas e mini geladeira, se possível
- Solicite um quarto livre de animais de estimação e de fumo.

## Jantar fora e lanches

- Leve lanches, alimentos e bebidas seguros em quantidade suficiente para a viagem.
- Faça as malas para a duração da viagem se você não tiver certeza de que alimentos seguros estarão disponíveis em seu destino.
- Se disponível, pense em alimentos perecíveis e o uso de um refrigerador para armazenamento.
- Leve cartões de alérgenos de restaurantes (incluindo cartões de tradução para viagens ao exterior: Equal Eats).
- Se necessário, leve utensílios de cozinha específicos para usar em viagens.
- Ligue com antecedência para falar com restaurantes sobre suas políticas de alérgenos e observe informações como qual o horário de menos movimento.

## Compras no supermercado

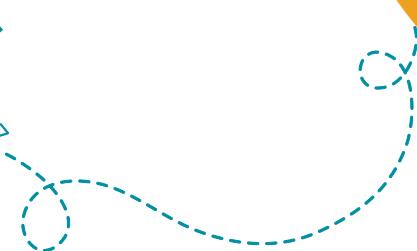
- Pesquise com antecedência para obter os locais das lojas, horários e informações sobre os produtos.
- Familiarize-se com as leis de rotulagem em países estrangeiros, se você estiver viajando para o exterior.

## Transporte (aviões / trens / navios)

- Informe os serviços aos passageiros sobre suas alergias e necessidades específicas.
- Informe-se sobre as políticas atuais em vigor e os protocolos de emergência.
- Faça pedidos de acomodação conforme necessário.
- Pacote de lençóis adequados para cobrir assentos em aviões (se necessário).
- Faça pedidos de refeições sem alérgenos e outras necessidades.
- Solicite que os anúncios sejam feitos conforme necessário.
- Pré-embarque para limpar as áreas ao redor de seus assentos.
- Arrume cobertores e travesseiros pessoais para viagens de longa distância.



2



## Agente de viagens e organizações de apoio

- Notifique seu agente de viagens sobre sua intenção de viajar com alergias alimentares e discuta as opções.
- Localize um grupo de apoio local em sua área de destino para recomendações.

## Outros itens para embalar

- Bateria de reserva ou carregador de celular.
- Shampoos, loções e protetores solares seguros.
- Alimentos e lanches extra seguros em todas as malas de bagagem.
- Duplicar a documentação médica na bagagem despachada.
- Utensílios de cozinha e material de cozinha (se necessário).
- Lençóis e fronhas para roupa de cama (se necessário).
- Repelente de insetos seguro e medicamentos anti-coceira .
- Cartões do chef (se estiver viajando para o exterior).



CONEXÃO  
ALIMENTAR

Bianca Kirschner

  conexaoalimentaroficial

[www.conexaoalimentar.com.br](http://www.conexaoalimentar.com.br)

Unindo pessoas com alergias alimentares.

INSPIRADO NO MATERIAL PUBLICADO:



3

