

Checklist per le vacanze

Documenti

- Passaporto** o carta d'identità
- Tessera cassa malati**
- Patente di guida**, in alcuni paesi patente di guida internazionale
- Conferme delle prenotazioni**
- Rubrica**, compresi i contatti e numeri di emergenza
- Visto e conferma dell'assicurazione malattia**
- Libretto di assicurazione auto e assicurazione viaggi**
- Certificato di vaccinazione**
- Biglietti** per i mezzi di trasporto
- Vignetta o tessera autostradale**
- Altri documenti**, ad esempio biglietti d'entrata alle attrazioni ed eventuali tessere che danno diritto a sconti.

È importante informarsi per tempo sulle condizioni di ingresso. È meglio fare delle **copie** dei documenti importanti. Conservate gli **originali nella cassaforte dell'hotel**.

Finanze

- Carte di debito e di credito**. Pagate sempre nella valuta del paese in cui vi trovate. Prima di partire, vi conviene informarvi sulle potenziali commissioni. Attenzione: le carte di credito prepagate non sono accettate ovunque.
- Contanti**. A seconda del paese, conviene cambiare i soldi in Svizzera. È importante informarsi per tempo sui tassi di cambio.
- Dati di accesso del proprio **online banking**.
- Numero di telefono di emergenza della banca**. Annotateli in due luoghi diversi. In questo modo potrete far bloccare le carte in caso di furto
→ [Portafoglio rubato: cosa devo fare?](#)

Medicamenti

- Kit di pronto soccorso**
- Farmaci personali**
- Antidolorifici**
- Rimedi per **diarrea e nausea**
- Farmaci per la **costipazione**
- Termometro per la febbre**
- Rimedi per il raffreddore e spray nasale**
- Rimedio per **mal d'orecchi**
- Antistaminici**
- Farmaci contro **punture di insetti**
- Antizecche**, a seconda della destinazione e del periodo dell'anno. Per rimuovere le zecche è necessaria una **pinzetta** o **tessera toglie-zecche**.
- Creme contro **scottature** (doposole)
- Cerotti per le vesciche**

Importante: prima del viaggio, verificate quali farmaci potete importare nel paese di destinazione. Alcuni medicinali liberamente disponibili in Svizzera sono vietati in altri paesi.



Abbigliamento

- Biancheria intima e calze**
- Pigiama**
- T-shirt e top**
- Bluse o camicie**
- Pantaloni**
- Gonne e vestiti**
- Eventualmente **collant**
- Maglioni**
- Impermeabile**

Cosmetici e prodotti per l'igiene

- Spazzolino, dentifricio e filo interdentale**
- Eventualmente **collutorio**
- Bagnoschiuma, shampoo e balsamo**
- Deodorante**
- Lozione per il corpo, crema per le mani e burro cacao**
- Spazzola e asciugacapelli**
- Forbicine e pinzette**
- Eventualmente **liquido per lenti a contatto**
- Fazzoletti**
- Rasoio**
- Assorbenti**
- Anticoncezionali**
- Protezione solare**

Tecnologia

- Caricabatterie** per tutti i dispositivi elettronici
- Cuffie**
- Adattatore da viaggio** universale

Altro

- Zaino per tutti i giorni**
- Intrattenimento**, ad es. libri, giochi
- Taccuino e penne**
- Occhiali di riserva, lenti di riserva, occhiali da sole**
- Ombrello piccolo**
- Marsupio**
- Coltellino svizzero e set da cucito da viaggio**
- Guide e frasari**
- Sacco** per la biancheria sporca

