

A l'hora de fer la motxilla, recorda't de posar-hi

- Sac de dormir o llençols
- Pijama
- Jersei i pantaló llarg o xandall (al vespre fa fred)
- Pantalons curts
- Samarretes o camises de màniga curta (una per cada dia)
- Mudes de roba interior (una per cada dia)
- Mitjons i mocadors
- 2 parells de Bambes o espadenyes (recanvi)
- Xanquetes per a la dutxa
- Necesser amb raspall i pasta de dents, sabó, pinta. Si creus que pots necessitar compreses, porta'n
- 3 Tovallols (per rentar-se, dutxar-se i piscina)
- Vestit de bany
- Gorra per al sol
- Bossa per la roba bruta
- Un fulard per fer jocs
- Una samarreta fosca (per a un joc)
- Llanterna (no és imprescindible però va be)
- Tovalló

Nota. És important marcar la roba amb el nom per no perdre-la.

Pots portar algun llibre per llegir o unes cartes per jugar a les estones lliures (migdiada o piscina)

Medicació:

Has de portar els teus medicaments per a l'asma, o per l'al·lèrgia (encara que ara mateix no prenguis res). **ELS AEROSOLS HAN D'ANAR AMB CÀMERA**

Si tens **AUTOINJECTOR D'ADRENALINA** porta'l

Si utilitzes de forma habitual un medicament que no sigui per a l'asma, porta'l.

Si tens peak flow, porta'l.

No portar :

telèfon mòbil ni jocs electrònics. Pots portar càmera de fotos



Sant Pere Claver
FUNDACIÓ SANITÀRIA

C/ Vila Vilà 16 08004 BARCELONA
Tel. 934423902-03

Nom i cognoms:

Full de medicació del dia de la sortida
Es imprescindible portar-lo el dia que marxem

Aquest full és per anotar la medicació que estàs utilitzant al moment de sortir cap a la colònia. Al qüestionari d'inscripció ja vas posar la medicació habitual, però ara cal que ens diguis si **AVUI**, dia de la sortida, prens alguna cosa.

Medicament:

Dosificació:

Medicament:

Dosificació:

Medicament:

Dosificació:

Medicament:

Dosificació:

Vacuna de l'al·lèrgia (Si et toca durant la Colònia)

Indicar el nº del vial, la quantitat a administrar i el dia que cal posar-la. (No oblidis portar la vacuna i la pauta de dosis)

Vial nº Dosi Dia de posar-la