

喘息・アレルギーを予防する 旅行・宿泊の準備

旅行先

日程

年 月 日～ 月 日

宿泊先



住所

宿泊先チェックリスト

寝具の素材は？ 事前のお手入れは？

禁煙ルーム？

空気清浄機は？

調度品は？

ベットの宿泊は？

アレルギー食の準備、持ち込みは？

持ち物チェックリスト

保険証

お薬手帳 / 病歴ノート

喘息日誌

服用薬

吸入薬

吸入器・充電器

ピークフロー

便利なもの：●高密度繊維シート ●マスク ●霧吹き

緊急連絡先

旅行先の救急病院



住所

かかりつけ病院

診療科

主治医



保険会社サポート



受付時間

クレジットカードサービス



受付時間

● 救急車の呼び方

1. 「119番」に通報。救急であることを伝える。
2. 病状および状態を詳しく伝える。(怪我などで複数の場合は人数も忘れずに。)
3. 喘息であれば、持病ということ、必要であればかかりつけの病院と主治医名を伝える。
4. 所在地または目標となるものを伝える。
5. 通報した人の名前と携帯電話番号など連絡方法を伝える。

※ 宿泊先であれば、スタッフに救急車を呼ぶことをお願いする。観光地での救急車はトラブルにつながる場合もあるので。

● メモ