



## בתיק גב וטרולי

- מתאם אם צריך לשקע החשמל (בפורטוגל יש שקע עם שני חורים וחשמל כמו בישראל)
- מפצל חשמל לא תמיד במלון/דירה יש מספיק שקעי הטענה.
- כיסוי עיניים לטיסה.
- אטמי אוזניים לטיסה או אוזניות אטומות.
- משקפי ראייה.
- משקפי שמש
- את מדריך הטיול שלי.
- כלי כתיבה וניירות.
- מטען לטלפון הנייד. (כזה משני חלקים עם חיבור USB והחיבור, כי בחלק מהמטוסים יש שקע USB)
- מטען לרכב .
- סוללת גיבוי נטענת לטלפון .
- שקיות קטנות (אני אוהבת כמו שאיקאה מוכרים עם סגר כזה).
- כרית מתנפחת לטיסה (אם אתם חוסכים מקום פטנט שלא שמעתם ממני...לקחת ציפה של כרית קטנה עם ריצ רצ ולמלא בגדים)
- אוזניות ומטען לאוזניות.
- משקל מזוודות אלקטרוני.
- אלכוגל (אני אוהבת כזה שנתלה עם קליפס על התיק ואני נועלת בעזרתו את התיק זה קצת מקשה על פתיחה מהירה. כמו בתמונה.
- מגבונים והרבה.
- ערכת עזרה ראשונה בסיסית כזה פלסטר חיטוי ופולידין
- נשנושים למטוס ולדרך, רצוי חטיפי אנרגיה וכו' שלא נמעכים...
- מוצרי היגיינה
- נייר טואלט
- טישו





## רשימת ציוד לתיק רחצה

- כלי גילוח
- 
- מברשת שיניים+ משחת שיניים
- 
- מברשת שיער/מסרק
- 
- גומיות שיער+קליפס
- 
- סבון
- 
- שמפו + קרם לשיער
- 
- קרם הגנה לפנים ולגוף גם לתינוקות
- 
- דוחה יתושים
- 
- אבקת כביסה
- 
- דאודורנט
- 
- תחבושות הגייניות/תחתוניות/טמפונים
- 
- ערכה לציפורניים
- 
- ערכת תפירה
- 
- קרם לחות + לשפתיים
- 
- גומיות לשיער\קליפ
- 
- מסרק
- 
- מברשת שיער



## רשימת ציוד לתיק תרופות

**חשוב, לגבי כל תרופה יש להתייעץ עם הרופא המטפל, לגבי התאמה, רשימה זו היא דוגמא מהבית הפרטי שלי ולכל אחד יש רגישויות, חובה להרכיב רשימה משלכם עם רופא המשפחה והמטפל, אין ברשימה זו שום המלצה לטיפול רפואי או קידום מכירות לחברה מסויימת בנוסף במדינות שונות, חל איסור חמור להכניס תרופות שיכולות להיחשב כסם לפי החוק המקומי, למשל תרופות פסיכיאטריות מסוימות או אפילו קנאביס רפואי גם אם יש רישיון חוקי ל שימוש בישראל. אם אתם נושאים תרופות כאלו – בדקו טוב את החוק לפני ההמראה ליעד.**

- מי שצריך תרופת הרגעה\ כדור שינה טבעי או במרשם, למטוס .
- 
- אנטיביוטיקה למבוגרים וילדים
- 
- משכך כאבים ומוריד חום למבוגרים ילדים ותינוקות כגון אדוויל\אקמול\נורופן
- 
- קל בטן , או כל תרופה לכאבי בטן.
- 
- אוטריון לאף, בכדורים\ספריי טבעי ( או כל מה שיעזור במקרה של אף סתום )
- 
- אלורה\פניסטיל או כל משפחה מרגיעה במקרה של גירוי בעור
- 
- משחה נגד כוויות
- 
- תחבושת גדולה וקטנה
- 
- עוצר דימום
- 
- בפנטן/סביעור
- 
- פלסטרים
- 
- אלכוהול חיטוי/פדים
- 
- מד חום
- 
- זובירקס למי שסובל...בטוח מכיר
- 
- סינמטומצין או כל משחה אנטיביוטית דומה לבעיות בעיניים ...
- 
- קלגרין/למוסין או כל פתרון שעוזר לכם במקרה של כאב גרון
- 
- אקמול צינון בוקר ערב או כל חברה דומה העיקר הקלה במקרה הצטננות.
- 
- ורמוקס (יכול להציל כל פעוט שקם באמצע הלילה צורח מגירודים)
- 
- טיפות אוזניים
- 
- כדור להקלה בבחילות כגון פראמין
-



- כדור לעזרה בעצירת קיבה רכה כגון סטופ איט.
- בדיקות קורונה
- בדיקות סטרפ לגרון
- תרופות אישיות במרשם כגון גלולות, הפרעות קשב, לחץ דם וכו.

## במזוודה

- נעלים יפות
- כפכפים \נעלי ים\בית
- כפכפי מקלחתאו נעלי ים לגלישה וכו'...
- פיגמה ארוכה
- פיגמה קצרה
- סוויטשירט דק
- חולצות ארוכות דקות
- חולצות ארוכות מכופתרות
- חולצות קצרות ליום יום
- חולצה קצרה חגיגית
- גופיה\חולצת ספורט
- מכנסיים ארוכים
- מכנסי ספורט\טייצ
- מכנסיים קצרים
- חצאיות
- שמלות
- תחתונים
- גרביים
- חזיה\גוזיה
- לטיולי טבע :



• צידנית מתקפלת קטנה זה טוב גם להחזרת גבינות שרכשנו לארץ.

• כלים חד פעמיים , זה תמיד טוב גם למלון.

• תרמוס

• פנס ראש

• מקלות הליכה

• **לטיול קיץ**

• בגד ים+ כובע ים

• בגדי חוף

• נעליים פתוחות

• מגבת

• כובע

• ספריי נגד יתושים

• תיק לבריכה

• משקפת\שנורקל + מסיכה

• אטמי אוזניים למי שרגיש

• מצופים

• **לטיול חורף :**

• מטרייה

• כיסוי תיק נגד גשם

• חולצה טרמית

• מכנס טרמי

• מעיל חם רצוי עליכם במטוס

• מעיל גשם

• סוויטשירט חם/מעיל



- 
- סוודר\ חולצה חמה
- 
- כפפות
- 
- כובע צמר
- 
- מחממי אוזניים
- 
- אביזרים נוספים
- 
- חגורה
- 
- תיק קטן ליציאה
- 
- אבקת כביסה (מעט כדיי לשטוף זריז משהו בחדר אם צריך)
- 
- שקיות גדולות לכביסה מלוכלכת.
- 
- קפה\שקיות לתה\ שוקו שרגילים מהארץ.
- 
- כף חשמלית לחימום מים כשאינן קומקום
- 
- 
- נעלי ספורט
-



- לקצת יותר גדולים :
- 
- כסא תינוק לרכב שכור או בוסטר מתנפח
- 
- להלביש בחולצה בצבע בולט וזוהר
- 
- תמיד להשאיר ברכב השכור בגדי החלפה
- 
- קלמר עם צבעים ודפי צביעה
- 
- [צמיד זיהוי אפשר להזמין באליאקפרס או להכין לבד](#) או לכתוב על חולצה בטוש.
- 
- משחקים שיהיה לטיסות / נסיעות
- 
- להוריד לפלאפון או לאייפאד סרטים אם זה נטפליק להוריד בבית כל עוד מחוברים לרשת....
- 
- קלפי משחק רגילים.
- 
- ספר נחמד
- 
- דובי אהוב
- 
- אוזניות
- 
- טיולון
- 
- מצופים

## לתינוקות ופעוטות

- כסא תינוק לרכב שכור או בוסטר מתנפח
- 
- עגלה מתקפלת אפשר לשלוח לבטן המטוס
- 
- כיסוי נגד גשם לעגלה
- 
- מנשא נח
- 
- מטרנה/סימילאק או כל אוכל מיוחד אחר
- 
- כלי אוכל
- 
- בקבוקים
- 
- מברשת לניקוי בקבוקים
-





- מגבונים
- 
- חיתולים שרגילים אליהם.
- 
- מוצצים
- 
- חיתולי טטרה
- 
- כיסא אוכל מתנפח אם יש
- 
- שמיכה שהתינור מורגל בה.
- 
- סדין
- 
- כלי רחצה לתינוקות
- 
- תרופות מיוחדות לתינוק וויטמינים
- 
- מוצרי היגיינה: משחות, סבון שרגילים וכו'
- 
- אם יש משאבת חלב גם אותה
- 
- סבון לניקוי משאבת חלב
- 
- סינרים
- 
- כובע לים
- 
- בגד ים או חיתול שאפשר להכנס אתו למים
- 
- צעצועים
- 
- מגבת לתינוק
- 
- אבקת כביסה מתאימה
- 
- מצופים