CHECK LIST VIAGENS, ACAMPAMENTO, SAÚDE E AFINS

(by Cris Ramos - Blog Mochilando Nas Viagens/2018)

CAMPING	
Apito	
Bastão Caminhada	
Bolsa Extra p/ Lembranças	
Bússola	
Canivete	
Cantil/Reservatório/Garrafas	
Capa Chuva Mochila	
Cobertor de emergência	
Cola/Remendo/SuperBonder	
Colchonete/Isolante	
Corda Grossa (Resgate, Rio)	
Corda fina (varal) / Pregador	
Facão	
Lanterna Cabeça / Normal	
Localizador pessoal	
Lona	
Martelo / Pá Retrátil	
Mochila Ataque	
Mochila Cargueira	
Mochila que dobra	
Mosquetões	
Perneira	
Poncho Chuva Individual	
Rede para Dormir	
Saco de Dormir	
Sacos de Lixo / Sacolinhas	
Sacola de Praia	
Sacos estanque	
Silver Tape / Fita Adesiva	
Transformador de Voltagem	
Travesseiro / Lençol / Fronha	
Ventilador Portátil	

ALIMENTOS	
Açúcar	
Água	
Amendoim	
Balas	
Barra de Cereal	
Biscoitos	
Bolachas	
Capucchino / Café	
Castanhas / Nozes	
Chocolate em pó	
Chocolates	
Comida Caixa/Lata	
Energéticos	
Frios a vácuo	
Leite em Pó	
Liofilizados	
Miojo	
Miojo/Macarrão	
Petiscos	
Queijo ralado	
Rapid10	
Salaminho	
Sanduíches	
Sopa em Saquinho	
Suco em pó	
Temperos	
Toddynho	

FARMÁCIA	
Água oxigenada	
Álcool em gel	
Algodão	
Ataduras / Faixas	
Band-aid	
Clorin ou Cloro	
Curativos esterilizados	
Esparadrapo	
Gaze / Tensores	
Iodo	
Luvas de Látex	
Micropore/Nexcare	
Salompas	
Seringa	
Soro fisiológico	
Termômetro	
Tesoura / Pinça	

COZINHA	
Abridor Latas/Garrafas	
Colher, Garfo, Faca	
Copo / Caneca	
Detergente/Esponja	
Fogareiro	
Fósforos / Isqueiro	
Gás	
Panelas	
Pano Prato / Chão	
Papel Alumínio	
Pederneira	
Prato / Tigela	

REMÉDIOS / PRIMEIROS SOCORROS	
Altitude (OxiShot)	
Anti-Alérgico comprimido	
Antibioticos - Amoxilina	
Anticoncepcional	
Anti-Inflamatório Nimesulida	
Bepantol / Nebacetin / Hipoglos	
Calmante (para dormir)	
Cólica Menstrual	
Colírio	
Dor de Cabeça	
Dores Musculares/ Relaxante	
Dores no Estômago / Náusea (Imosec)	
Engov	
Enjôo (Dramim ou Plasil)	
Febre (Paracetamol)	
Fluconazol	
Gripe / Resfriado	
Laxante	
Melzinho Sachês	
Merthiolate	
Novalgina	
Pomada para Picadas / Alergia	
Prisão de Ventre/ Diarréia (Floratil)	
Rinosoro / Vick Vaporub / Spray Nasal	
Vaselina	
Vitaminas	