

## Cosa mettere in valigia per i viaggi Helsana augura buone vacanze

Le nostre assicurazioni integrative vi proteggono in modo ottimale dalle conseguenze di malattie e infortuni all'estero. Se avete bisogno di assistenza in loco, siamo pronti a intervenire rapidamente. 24 ore su 24, 365 giorni l'anno.

La nostra centrale per le chiamate d'emergenza è a vostra disposizione per tutte le emergenze mediche all'estero al numero  
**+41 58 340 16 11**

### Salute

- Medicamenti personali\*
- Disinfettante, pomata per ferite
- Cerotti di diverse dimensioni
- Forbici e pinzette
- Guanti monouso
- Materiale per medicazione
- Antidolorifici antipiretici e antinfiammatori
- Pomata per le punture di insetti
- Antistaminici
- Altri medicinali a seconda della destinazione di viaggio

### Documenti

- Tessera d'assicurata/o Helsana
- Passaporto, carta di identità
- Visto\*\*, conferma dell'assicurazione\*\*\*
- Libretto delle vaccinazioni, tessera del gruppo sanguigno
- Biglietti per bus, treno, traghetto o aereo
- Conferme delle prenotazioni
- Carte di credito
- Denaro contante
- Rubrica incl. numeri d'emergenza
- Copia del libretto di assistenza, assicurazione per rientro anticipato
- Licenza di condurre (auto, barca ecc.)
- Tessere agevolazioni (metà prezzo, carta di legittimazione)

### Cura del corpo

- Spazzolino, dentifricio e filo interdentale
- Spazzola
- Salviettine umidificate
- Gel doccia, shampoo e deodorante
- Fazzoletti di carta
- Forbicina (non nel bagaglio a mano)
- Pomata per le labbra con protezione solare
- Crema solare
- Crema per il corpo, crema per il viso
- Telo da bagno, asciugamano
- Asciugacapelli
- Assorbenti, tamponi
- Occorrente per la rasatura
- Contraccettivi

### Abbigliamento

- Intimo
- Pigiama
- Calze
- Pantaloni corti e lunghi
- Gonne
- Camicie, t-shirt
- Maglione caldo, felpa
- Maglione leggero
- Giacche, impermeabile
- Berretto, guanti
- Foulard
- Costume da bagno
- Abbigliamento sportivo

### Scarpe

- Scarpe comode
- Scarpe sportive
- Sandali
- Ciabatte

### Tecnologia

- Fotocamera incl. caricabatterie e schede di memoria
- Cellulare e caricabatterie
- Auricolari
- Torcia tascabile con batterie
- Orologio, sveglia
- Adattatore universale

### Varie

- Zaino
- Guida linguistica e di viaggio
- Mappe, cartine delle città
- Occorrente per scrivere
- Letture da viaggio
- Giochi, giocattoli
- Occhiali da sole
- Occhiali di scorta, lenti a contatto di scorta, soluzione per lenti a contatto
- Ombrello
- Marsupio
- Coltellino tascabile, set da cucito (entrambi non nel bagaglio a mano)
- Detersivo
- Sacchi per la biancheria sporca

### Note

---

---

---

\* Rispettare le norme di importazione del Paese di destinazione.

\*\* Informatevi in merito alle disposizioni per il visto nel Paese di destinazione. L'ambasciata del relativo Paese fornisce le informazioni necessarie.

\*\*\* Nei Paesi che richiedono il visto, è necessaria una conferma dell'assicurazione, che emettiamo senza problemi. Chiamateci al numero +41 58 340 18 80 oppure scrivetece un'e-mail al seguente indirizzo: international.1@helsana.ch