



*Meine nützlichen Nummern*

---



---



---



---



## ÜBERLEBENS-KIT BEI FOLGENDEN SYMPTOMEN:

- Kopfschmerzen
- Reisekrankheit
- Magendarmbeschwerden  
(Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen)
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Wunden und Verletzungen
- Erkältungen
- Insektenstiche
- Allergien
- Sonnenbrand
- Spezifische Medikamente  
(Diabetes, Bluthochdruck usw.)



## NOTRUFNUMMERN



Sanitätsnotruf: **144**  
 Polizei: **117**  
 Feuerwehr: **118**  
 Rega: **1414**  
 Toxikologisches Institut: **145**  
 (bei Vergiftungen)  
 Helpline EDA: **0800 247 365**  
 Assura: **0842 277 872**



Allgemeiner Notruf: **112\***  
 Helpline EDA: **+41 800 247 365**  
 oder **+41 58 465 33 33**  
 Hilfeleistung für Touristen:  
**+41 21 721 44 88**  
 (nur, falls Sie eine Zusatzversicherung bei Assura abgeschlossen haben)

\*je nach Land und Verwendung eines Festnetz- oder Mobiltelefons. Erkundigen Sie sich im Voraus über die Notrufnummern des betreffenden Landes.