



CHECK LIST

VIATJAR SENSE GLUTEN I SENSE SORPRESES

Prèviament ja hauràs contactat amb l'Associació de celíacs del lloc de destí, decidit allotjament més adient i, en el cas que viatgis en avió, tren o vaixell, t'hauràs assegurat que la companyia té opcions segures sense gluten.

- **A la motxilla de mà per a viatjar:** Snacks, entrepà i fruita preparats per si de cas, finalment, la companyia d'avió, tren o vaixell se n'han oblidat
- **A la maleta:** Snacks i productes envasats sense gluten
- **Mapa dels establiments** aptes per a persones amb celiàquia de les ciutats a visitar. Localitzar supermercats propers en el cas que no hi hagi establiments propers als llocs turístics.
- **Bosses de torrar pa**
- **Còpia de l'informe mèdic**
- **Farmaciola d'urgència** amb medicaments sense gluten que puguís necessitar
- **Escrit en l'idioma del país** on viatges que indiqui que tens celiàquia i què significa. I llista amb paraules clau (sense gluten, traces...)

