

چک لیست سفر اربعین

ردیف	✓	وسیله / توشه سفر	توضیح
۱		کوله پشتی متوسط	جادار- دارای بند حمایل سینه
۲		چفیه متوسط (حداقل سه عدد)- سربند	بجای حوله-بجای سربند- بجای زیرسر
۳		صندل یا دمپایی مناسب	برای مکان های استراحت
۴		لباس زیر (حداقل سه عدد) - شلوار گرمکن یا راحتی و تیشرت - تعدادی لباس گرم و کاپشن سبک	برای تعویض و استحمام و حرکتهای صبحگاهی و شامگاهی
۵		کلاه- عینک دودی - عینک طبی	در صورت نیاز استفاده می شود
۶		مسواک-قاشق چنگال-بشقاب-لیوان-چاقو- نخ سوزن- ماسک یکبارمصرف (تعدادی)- دستمال کاغذی کوچک(تعدادی)	توضیحات در متن
۷		کیسه یا حمیان گردنی	برای پول-پاس
۸		داروهای مصرفی شخصی - قرص های مسکن سردرد(ژلوفن)- قرص و داروهای معده(رانیتیدین و...وحساسیت(آنتی هیستامین)	البته در مسیر از کیوسک های امدادی عراقی بتعداد محدود می توان قرص گرفت
۹		پمادهای سوختگی و نرم کننده - چسب زخم(تعدادی) - پماد وازلین - پد الکلی (تعدادی) - پورد بچه و دستمال مرطوب - ژل ضدعفونی	برای استریل نمودن و تاولها و عرق سوز ها
۱۰		ملحفه کوچک (یا پتوی کوچک مسافرتی)	
۱۱		مهر و جانماز - کتب کوچک قران و مفاتیح-خودکار دفترچه یادداشت	
۱۲		یک بطری کوچک(۳۰۰سی سی) ترکیب عسل و آبلیمو یا تعدادی لیمو	برای مصرف روزانه یک قاشق ناشتا
۱۳		همراه داشتن تنقلاتی چون کشمش - مویز	
۱۴		موبایل - شارژر مطمئن - پاور بانک- سه راهی کوچک با سیم بلند	
۱۵		نصب برنامه های مورد نیاز در گوشی-ایمو-تلگرام/سروش-کانالهای اطلاع رسانی اربعین	

در پناه حضرت حق تعالی باشید

نایب الزیاره ماه باشید

التماس دعا