TURFLIJST ZELFZORGCONTACTEN

evenement:

datum:

post :

tijdvak (1-4 uur)	pleister (per contact, niet per pleister)	paracetamol (per contact, niet per tablet)	blaren-pleister	anti-jeukzalf	zonnebrand-crème	gehoor-bescherming	tampon of maandverband	drinkwater
van: **tot:**								
van: **tot:**								
van: **tot:**								
van: **tot:**								
totaal:								