



# Bảng kiểm chuẩn bị cho chuyến đi

Dự án

Tương lai của Quyền con người trong Kỷ nguyên Số

1

## Giấy tờ và Thủ tục

- Hộ chiếu còn hạn (tối thiểu 6 tháng trước khi hết hạn)
- Visa (nếu quốc gia điểm đến yêu cầu)
- Vé máy bay (khứ hồi)
- Thẻ lên máy bay (bản điện tử hoặc bản in)
- Xác nhận đặt phòng khách sạn
- Bảo hiểm du lịch quốc tế (nếu được yêu cầu)
- Thẻ tiêm chủng hoặc các yêu cầu y tế (ví dụ: sốt vàng da, COVID, hoặc các bệnh khác)
- Tài liệu hội nghị (thư mời, giấy ủy quyền/thẻ đại biểu, vé điện tử, chương trình nghị sự)
- Số điện thoại/email để liên hệ trong trường hợp khẩn cấp (gia đình và đơn vị tổ chức sự kiện)



2

## Tài chính

- Thẻ tín dụng/ghi nợ đã kích hoạt thanh toán quốc tế (cần kiểm tra trước với ngân hàng của bạn)
- Tiền mặt (ngoại tệ địa phương hoặc USD/EUR)
- Ngân sách cá nhân cho các chi phí phát sinh ngoài dự kiến

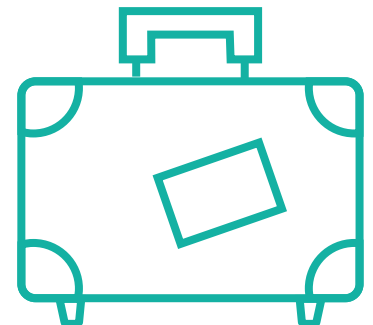


3

## Hành lý

- Hành lý ký gửi (Đảm bảo tuân thủ trọng lượng cho phép của hãng hàng không - vui lòng kiểm tra lại).
- Hành lý xách tay (Quần áo dự phòng, vật dụng cá nhân, thuốc men, sạc pin).
- Trang phục trang trọng/chuyên nghiệp cho sự kiện.
- Trang phục thoải mái để đi tham quan.
- Bài thuyết trình lưu trong USB / bản sao lưu trên đám mây (cloud).
- Danh thiếp (bản in hoặc mã QR để kết nối mạng lưới - networking).
- Bộ đồ vệ sinh cá nhân.
- Bình đựng nước tái sử dụng (ưu tiên bình kim loại).

Trang phục phù hợp với khí hậu tại điểm đến.





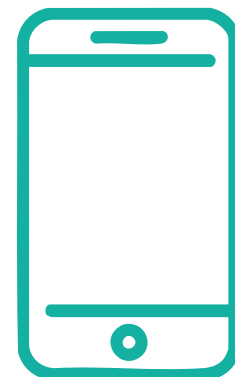
## 4 Sức khỏe và Thể chất

- Thuốc cá nhân (kèm theo đơn thuốc của bác sĩ).
- Bộ sơ cứu cơ bản (thuốc giảm đau, thuốc chống dị ứng, băng cá nhân, gel diệt khuẩn, khẩu trang).
- Nước uống và đồ ăn nhẹ lành mạnh cho chuyến đi.
- Kiểm tra chênh lệch múi giờ tại điểm đến của bạn.



## 5 Công nghệ và liên lạc

- Điện thoại di động đã kích hoạt chuyển vùng quốc tế (roaming) hoặc SIM quốc tế.
- Bộ chuyển đổi nguồn điện đa năng (Universal adapter).
- Sạc, sạc dự phòng và cáp sạc phụ trợ.
- Máy tính xách tay/máy tính bảng (nếu bạn sử dụng tại hội nghị).
- Tải sẵn các ứng dụng hữu ích tại điểm đến (dịch thuật, giao thông, bản đồ ngoại tuyến, ứng dụng của hội nghị).
- Kích hoạt xác minh hai bước cho các tài khoản chính của bạn:
  - Gmail / Google - Cài đặt - Bảo mật - Xác minh 2 bước - "Bắt đầu".
  - Instagram - Bảo mật - Xác thực hai yếu tố - Ứng dụng hoặc SMS.
  - Twitter/X - Bảo mật - Xác thực hai yếu tố - Ứng dụng xác thực.
  - Facebook - Bảo mật và đăng nhập - Xác thực hai bước.
  - WhatsApp - Tài khoản - Xác minh hai bước - Thiết lập mã PIN.
- Cập nhật số điện thoại hoặc phương thức xác minh nếu bạn định thay đổi chip hoặc SIM trong chuyến đi.
- Theo dõi các mạng xã hội chính thức của sự kiện (Twitter/X, Instagram, LinkedIn, YouTube)



## 6 Khuyến nghị cá nhân

- Tạo bản sao điện tử và bản in của tất cả các giấy tờ và lưu chúng trên đám mây.
- Thông báo cho gia đình/bạn bè về lịch trình và thông tin liên lạc tại điểm đến.
- Theo dõi dự báo thời tiết và đóng gói hành lý phù hợp.
- Ngủ ngon giấc vào đêm trước chuyến đi.
- Đến sân bay ít nhất 3 tiếng trước giờ khởi hành.
- Giữ thái độ cởi mở để kết nối (networking) và trải nghiệm văn hóa.
- Đóng gói nhẹ nhàng: Mang càng ít đồ thì càng thuận tiện cho bạn; tránh mang những vật dụng không cần thiết.
- Kiểm tra dung lượng Google Photos để bạn có thể lưu giữ những kỷ niệm tại đó.
- Lưu lại hóa đơn hoặc chứng từ để thanh toán hoàn trả (nếu có).



Kiểm tra lịch trình sự kiện trước để tham gia các hoạt động trong chương trình một cách hiệu quả/ ý nghĩa nhất.