



CHECKLIST 1

Sei prossimo alla partenza? Non dimenticare i medicinali più importanti da portare con te. Tieni a mente le tue esigenze mediche, la durata del viaggio e la destinazione. La nostra checklist ti aiuterà a predisporre il perfetto kit da viaggio.



MEDICINALI

ANTIBIOTICI

Chiedere al proprio medico la prescrizione medica per un antibiotico ad ampio spettro per infezioni batteriche: alte e basse vie aeree, renali e intestinali.

- Amoxicillina e/o Augmentin
- Ciprofloxacina e/o Levofloxacina
- Metronidazolo
- Azitromicina
- Claritromicina
- Eritromicina
- Cefalexina

ANTIPIRETICO/ANTIDOLORIFICO

- Paracetamolo
- Acido acetilsalicilico
non usare se rischio di febbre emorragica nella zona di soggiorno

ANTINFIAMMATORIO/ ANTIDOLORIFICO

- Ibuprofene Ketoprofene
- Diclofenac Ketorolac

CORTISONICI ED ANTISTAMINICI

- principio attivo da prescrizione del proprio medico.

GASTROPROTETTORI, ANTIEMETICI (anti vomito) E ANTISPASTICI

- Omeprazolo Metoclopramide
- N-butilbromuro di joscina (Buscopan)

ANTIDIARROICI

- Loperamide
non utilizzare se sospetto di diarrea batterica. Consultare sempre un medico prima dell'assunzione.

ANTIEMETICI (contro i vermi intestinali)

- Mebedazole

GOCCE OCULARI E OFTALMICHE

- antibiotiche, antinfiammatorie e anestetiche



COS'ALTRO PORTARE

SALI PER REIDrataZIONE ORALE

Bustine da sciogliere in acqua, utili quando si suda tanto, quando fa caldo secco, o se si è colpiti da enteriti (diarrea). Se la situazione non si risolve rapidamente, consultare un medico.

MATERIALE PER DISINFETTARE LE FERITE

- Iodopovidone (Betadine)
- Povidone
- Clorexidina
- Amuchina
- Acqua ossigenata
- Cerotti
- Garze e bende
- Forbici e pinzette

VOLI MEDIO E LUNGO RAGGIO

Calza a pressione graduata, Gomme da masticare, Farmaci contro la chinetosi (se necessari).

PROTEZIONE SOLE E CALORE

Indumenti adatti, Occhiali da sole, Creme solari, Sistemi idratazione, Borracce.

PROFILASSI ANTIMALARICA

Atovaquone e Proguanile (Malarone) / Doxyciclina. Necessaria la prescrizione medica.

PROTEZIONE DALLE ZANZARE

Abiti lunghi, Zanzariera portatile, Repellenti (per cute, per abiti), Tachipirina, Termometro, Test rapido malaria.

OCCHIALI DA VISTA E LENTI A CONTATTO

Se utilizzi gli occhiali da vista, prevedine un paio di riserva. Se utilizzi le lenti a contatto, porta una scorta sufficiente a coprire più giorni rispetto alla durata del viaggio.

CEMENTO DENTALE

In caso di rottura delle otturazioni e per la caduta di capsule di impianti.

AUTOINIETTORE DI EPINEFRINA (EpiPen)

Per i soggetti allergici a rischio shock anafilattico. Consultare prima il medico.



FARMACIA DA VIAGGIO

CHECKLIST **2**

Nella gestione dei farmaci da portare in viaggio, fai attenzione al trasporto, alla conservazione e alla quantità, soprattutto in caso di malattie croniche o specifiche condizioni. Ecco alcuni consigli.



WATCH OUT!

✓ **FARMACI - TRASPORTO E CONSERVAZIONE**

Per conservare i farmaci prediligi posti freschi e asciutti per non danneggiarli e non alterarne la qualità. Verifica le modalità di conservazione indicate sul foglietto illustrativo.

Trasporta i farmaci nelle confezioni originali completi di bugiardino per evitare problemi ai controlli di sicurezza.

Per i viaggi in aereo, soprattutto se sono previsti scali, porta i farmaci nel bagaglio a mano per evitare di perderli se il tuo bagaglio andasse smarrito.

✓ **DONNE - ANTICONCEZIONALI ORALI**

Accertati che, nonostante il fuso orario, tra un'assunzione e un'altra di anticoncezionali orali non si superino le 28 ore e che in caso di diarrea o vomito l'efficacia della pillola può essere ridotta.

✓ **SOGGETTI CON MALATTIE CRONICHE**

Se sei un malato cronico prevedi una scorta di farmaci minima per quattro settimane superiore alla durata prevista del soggiorno.

✓ **SOGGETTI DIABETICI**

Se sei un viaggiatore diabetico verifica di avere con te tutte le diverse penne di insulina e in quantità sufficiente. Inoltre, verifica con la tua compagnia aerea se ci sono particolari indicazioni per il trasporto delle EpiPen.

✓ **SOGGETTI ALLERGICI**

Verifica con la tua compagnia aerea se ci sono particolari indicazioni per il trasporto delle EpiPen.

✓ **FARMACI PSICOTROPI**

In alcune destinazioni i farmaci psicotropi sono considerati sostanze stupefacenti per cui è vietata l'importazione.