



CHECKLIST VIAGGIO

Fai la valigia con noi

Alcuni viaggi ci restano nel cuore per tutta la vita e sarebbe un peccato ricordarseli per un'esperienza negativa. Ecco un piccolo promemoria di quello che ti può salvare in viaggio.

MEDICINALI e altri rimedi

PARACETAMOLO E/O IBUPROFENE PER FEBBRE E DOLORE

La scelta per te.....

Se soggiorni in una zona a rischio di febbre emorragica (Dengue) non assumere acido acetilsalicilico, ibuprofene o altri antinfiammatori (FANS) e presta attenzione anche se sei in cura con farmaci anticoagulanti.

Se assumi antinfiammatori per via orale o per uso topico (gel, creme) attenzione all'esposizione solare.

Nel caso del ketoprofene per uso topico (es. Artrosilene), evita l'esposizione anche per 15 giorni dopo l'interruzione della terapia.

ANTIBIOTICO AD AMPIO SPETTRO

Va discusso con il proprio medico di base o con il medico dell'ufficio igiene se portare un antibiotico. Da considerare per viaggi in luoghi dove è difficile reperire farmaci su prescrizione.

Il consiglio del medico.....

ANTIDIARROICO E FERMENTI

Non utilizzare farmaci a base di loperamide (es. Imodium, Dissenten) se si sospetta una gastroenterite batterica (causate ad es. da *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli*, *Clostridium difficile*). Valutare con il medico se portare con sé un disinfettante intestinale.

Per ridurre il rischio: bere solo acqua in bottiglia, non aggiungere ghiaccio alle bevande e consumare solo cibi ben cotti.

La scelta per te.....

ANTINAUSEA DA VIAGGIO

Efficaci contro il mal di mare, mal d'aereo e auto.

La scelta per te.....

ANTIACIDI E RIMEDI PER IL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Il cambio di ambiente, di alimentazione e di orari nei viaggi può dare qualche problema di digestione: porta con te prodotti per favorire la corretta digestione degli alimenti.

Per chi soffre invece di problemi gastrici pre-esistenti, consigliamo di proseguire la propria terapia, evitando di abusare degli antiacidi, per evitare di abbassare troppo l'acidità dello stomaco, utile come protezione dalle infezioni.

La scelta per te.....

STIPSI, INTESTINO PIGRO E GONFIORE

Ricorda di bere molto prima e durante il viaggio per mantenere una corretta idratazione, e regolarità intestinale.

La scelta per te.....

MAL DI GOLA, TOSSE, RAFFREDDORE

La scelta per te.....

INSONNIA E JET LAG

La scelta per te.....

I giorni prima del viaggio riposa bene. Anticipa o ritarda l'ora a cui andrai a letto a seconda se andrai ad est o ad ovest. Durante il viaggio bevi molta acqua ed evita tè e caffè.

ALLERGIE

Se sapete di soffrire di allergie, consultate il vostro medico per valutare quale terapia utilizzare in caso di reazioni gravi.

In viaggio il rischio di reazioni a cibi o sostanze sconosciute e/o punture di insetti aumenta. Ricordiamo che è richiesta la prescrizione del medico per farmaci a base di cortisone.

- Cortisonico
- Antistaminico per uso orale
- Collirio/spray nasale decongestionante
- Kit d'emergenza per l'anafilassi (Per soggetto allergico grave)

ESPOSIZIONE SOLARE

- Crema solare e doposole
- Protettore capelli
- Crema per eritemi solari
- Integratori per la pelle

KIT DI SOCCORSO

- Termometro
- Igienizzate mani
- Disinfettante per cute
- Disinfettante superfici
- Cerotti per ferite
- Cerotti vesciche
- Forbici e pinzette
- Garze
- Spray emostatico

In alcuni paesi per legge in auto devi avere un kit primo soccorso. Se invece viaggi in aereo ricorda: forbici e pinzette solo in bagaglio stiva; e che in cabina il formato dei liquidi è max 100ml.

KIT ANTIPUNTURA

- Repellente per zanzare e zecche
- Crema cortisonica
- Dopo puntura per zanzare e meduse
- Pinzetta per rimuovere le zecche

CURA DEGLI OCCHI

- Lenti a contatto
- Portalenti
- Soluzione per lenti
- Salviette oculari
- Collirio idratante e lenitivo

GOCCE E SPRAY IGIENE AURICOLARI

La scelta per te.....

PRESERVATIVI

prevenzione per malattie sessualmente trasmesse

CHECKLIST VIAGGIO

Farmacie GT sempre con voi

ESSENZIALI

- Documenti e copia documenti (Carta d'identità, patente o passaporto)
- Assicurazione sanitaria
- Tessera sanitaria
- Biglietti aereo/treno/traghetto
- Carte di credito e soldi
- Numeri utili
- Altro.....

Controlla che i documenti e le carte siano in corso di validità

ABBIGLIAMENTO

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Intimo | <input type="checkbox"/> Calzini |
| <input type="checkbox"/> Pigiama | <input type="checkbox"/> Giacca |
| <input type="checkbox"/> Maglie maniche corte | <input type="checkbox"/> Camicia |
| <input type="checkbox"/> Maglie maniche lunghe | <input type="checkbox"/> Abito |
| <input type="checkbox"/> Pantaloni / Gonne | <input type="checkbox"/> Cappello |
| <input type="checkbox"/> Foulard / Sciarpa | <input type="checkbox"/> Ciabatte |
- Scarpe, scarpe da ginnastica/trekking
 - Maglia tecnica
 - Costume e copricostume
 - Asciugamani
 - Sacchetto biancheria sporca
 - Altro

CURA DELLA PERSONA

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Spazzolino | <input type="checkbox"/> Rasoio |
| <input type="checkbox"/> Dentifricio | <input type="checkbox"/> Schiuma da barba |
| <input type="checkbox"/> Filo interdentale | <input type="checkbox"/> Dopobarba |
| <input type="checkbox"/> Shampoo | <input type="checkbox"/> Fazzoletti |
| <input type="checkbox"/> Balsamo | <input type="checkbox"/> Make Up |
| <input type="checkbox"/> Bagnodoccia | <input type="checkbox"/> Struccante |
| <input type="checkbox"/> Det. intimo | <input type="checkbox"/> Salviette intime |
| <input type="checkbox"/> Deodorante | <input type="checkbox"/> Burro cacao |
| <input type="checkbox"/> Crema viso | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Crema corpo | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Crema mani | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pettine | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pinzetta | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Profumo | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Phon/piastra capelli | <input type="checkbox"/> |

ACCESSORI

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Borse | <input type="checkbox"/> Cinture |
| <input type="checkbox"/> Orologio | <input type="checkbox"/> Gioielli |
| <input type="checkbox"/> Occhiali da vista e/o da sole | |
| <input type="checkbox"/> Ombrello/Kway/Poncio | |
| <input type="checkbox"/> Altro..... | |

LA MIA TERAPIA

Di seguito riporta tutti i farmaci previsti dalla tua terapia farmacologica in modo da non dimenticarli.

<input type="checkbox"/>	_____

- Rispetta le condizioni di conservazione dei medicinali, le trovi riportate sulla confezione o nel foglietto illustrativo.
- Tieni i farmaci nelle loro confezioni originali. Questo può facilitare il lavoro di medici e farmacisti in caso di necessità.
- Se viaggi in aereo porta con te una copia delle ricette mediche, potrebbero servire durante eventuali controlli.

BAMBINI IN VIAGGIO

- Pannolini
- Salviette per il cambio
- Cambio mutandine
- Pasta protettiva
- Aspiratore nasale
- Spray/dispositivi per lavaggi nasali

TECNOLOGIA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cellulare | <input type="checkbox"/> Fotocamera |
| <input type="checkbox"/> Caricabatterie | <input type="checkbox"/> Power bank |
| <input type="checkbox"/> Auricolari | <input type="checkbox"/> Computer/Tablet |
| <input type="checkbox"/> Cassa bluetooth | <input type="checkbox"/> |

ALTRO

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Libro/Rivista | <input type="checkbox"/> Agenda |
| <input type="checkbox"/> Mascherina per dormire | <input type="checkbox"/> Bottiglia termica |
| <input type="checkbox"/> Tappi auricolari | <input type="checkbox"/> Snack |
| <input type="checkbox"/> Cuscino per il collo | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tovaglia, posate e bicchieri | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lucchetto valigia | <input type="checkbox"/> |