



La scheda salute

la farmacia per il viaggio



Tra rischi di scottature e punture d'insetti: come prevenire e curare gli inconvenienti dell'estate? La mossa giusta: farmaci di pronto soccorso adatti alle vostre esigenze e indicazioni ad hoc.

Quando il corpo reagisce

Allergie, gambe che si gonfiano durante i voli a lunga percorrenza, vesciche, tagli, tensione nervosa in caso di paura dell'aereo, per esempio, mal di viaggio, punture di zanzare, problemi gastrointestinali, malattie sessualmente trasmissibili, malattie da raffreddamento dovute all'aria condizionata... Prima di partire per le vacanze, chiedete al vostro farmacista di adeguare la vostra farmacia da viaggio alle vostre necessità e alla vostra destinazione. Vi preparerà un elenco di farmaci e prodotti di cura da portare con voi.

La vostra farmacia estiva di base:

- ⊕ **Paracetamolo:** antidolorifico e antifebbrile (sostanza molto ben tollerata).
- ⊕ **Ibuprofene:** contro mal di denti e di schiena, otite nei bambini (in sciroppo), dolori addominali dovuti a diarrea.
- ⊕ **Antidiarroico:** farmaco da assumere in aggiunta a misure dietetiche.
- ⊕ **Antistaminico:** in caso di allergia, punture di vespa o zecca, morsi...
- ⊕ **Aspiraveleno:** piccola pompa per estrarre il veleno (punture d'insetti o morsi di serpente).
- ⊕ **Disinfettante:** crema disinfettante o cicatrizzante, (in caso di scottatura: applicate uno strato abbondante di pomata una volta al giorno!).

⊕ **Cerotti:** in base alle vostre esigenze e attività sportive (steristrip, vesciche...).

Cosa potete fare

In caso di colpo di calore - Potenzialmente pericoloso, talvolta mortale, il colpo di calore può essere la conseguenza di un'eccessiva temperatura ambientale, disidratazione, perdita d'acqua dovuta a sforzo. Sintomi da non sottovalutare: abbondante sudorazione, stanchezza, stordimento, crampi muscolari, mal di testa, nausea, vomito. La pelle è fredda e umida, il ritmo respiratorio e il battito cardiaco sono accelerati... Il comportamento corretto: portate la persona colpita in un luogo fresco, abbassate la temperatura corporea con l'ausilio di asciugamani umidi oppure di un bagno o getti di acqua tiepida/fredda e fatela bere (attenzione alla disidratazione). Chiamate immediatamente il 144 o il servizio di pronto soccorso del paese in cui vi trovate.

Il consiglioplus

La disidratazione si manifesta quando la sudorazione è maggiore rispetto ai liquidi assorbiti. Quando una persona vomita o soffre di diarrea, fatele bere bevande salate o zuccherate (acqua di riso, brodo vegetale, acqua minerale ricca di sodio, limonata o coca-cola...). Se necessario, il vostro farmacista vi consiglierà una soluzione reidratante o, nel caso di un bambino molto piccolo, un alimento dietetico da sostituire al latte. Bevete o fate bere a piccoli sorsi per evitare il riflesso del vomito e trattenere così il liquido assunto.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

