

## La farmacia in vacanza. Cosa mettere in valigia?

**Pubblicato:** Venerdì 21 Luglio 2017



Abbiamo parlato dei solari, di come funzionano e dei fattori da tenere in considerazione quando si va ad acquistarli. Oggi vorremmo parlarvi della **farmacia da viaggio**, proponendovi un elenco utile di **medicine da mettere in valigia** sia se la vostra meta è una località turistica in Italia, sia se visiterete mete più esotiche o lontane.

### Kit “Vacanze in Italia”

Chi trascorrerà le ferie in Italia non ha bisogno di portare con sé una grossa scorta di farmaci perché in caso di necessità troverà aiuto presso le farmacie del luogo di destinazione (anche se il discorso non vale per i farmaci che vanno prenotati e per quelli difficili da reperire).

Se si utilizzano abitualmente farmaci che necessitano la ricetta medica conviene farne scorta prima della partenza o in ogni caso non lasciare a casa la prescrizione.

Sono comunque sempre utili da avere con sé:

- Solari, doposole stick labbra idratante e protettivo
- Forbicina, pinzetta, lametta per le unghie
- Cerotti, disinfettante
- Spray antizanzare e stick dopo puntura
- Detergente intimo in salviette, qualche assorbente di scorta
- Dentifricio, spazzolino, filo interdentale
- Bagnodoccia antimicotico e/o con proprietà disinfettanti
- Fazzoletti di carta
- Fermenti lattici e integratori salini

### Kit “Vacanze a...”

Per coloro che dovranno intraprendere un viaggio all'estero consigliamo di prestare cura nella preparazione di un kit di medicinali da mettere in valigia.

Fuori dai confini nazionali, le regole di dispensazione dei farmaci sono diverse da Paese a Paese e soprattutto non sempre si ha la certezza di trovare tutto e di avere farmacie controllate secondo gli standard italiani.

Le stesse confezioni dei medicinali all'estero possono essere diverse che in Italia e ciò può creare confusione, anche per la difficoltà di esprimersi in un'altra lingua o di leggere le indicazioni stampate sulle confezioni in lingua diversa dall'italiano.

I farmaci salvavita o quelli fondamentali in una cura, dovranno essere tenuti nel bagaglio a mano e in questo caso potrete chiedere al vostro medico di fiducia di preparare un'autorizzazione firmata per il trasporto nel bagaglio a mano di farmaci speciali, ad esempio per le siringhe di insulina.

Prima della partenza è buona norma fare una cura di fermenti lattici e quando siete a destinazione vi

indichiamo di seguito alcune regole di base per evitare disturbi che potrebbero rovinare il vostro soggiorno:

- non bere acqua non imbottigliata o bevande non sigillate;
- evitare il ghiaccio e frutta e verdura cruda;
- evitare latte, creme e derivati;
- lavarsi i denti con acqua in bottiglia e sciacquare lo spazzolino sempre con l'acqua in bottiglia;
- usare repellenti per le zanzare, dormire sotto le zanzarie;
- lavarsi le mani frequentemente, se non possibile usare gel disinfettanti per le mani, non mangiarsi le unghie, non toccarsi gli occhi con le mani sporche;
- non grattare le punture di insetto e pulire con il disinfettante anche piccoli taglietti;
- portare un bagnodoccia che abbia anche un minimo di attività antibatterica, utile anche per lavare dei vestiti;
- se fa molto caldo, idratarsi con dei salini

## Kit da conservare in valigia

- Solari, doposole, stick labbra
- Forbicina, pinzetta, lametta per le unghie
- Cerotti di varie dimensioni, cerotti per vesciche, cotone e salviettina disinfettante o spray disinfettante
- Spazzolino, dentifricio, filo interdentale
- Repellenti contro gli insetti della pelle, per gli abiti e le zanzarie
- Detergente intimo in salviette, assorbenti, salvaslip, preservativi
- Fazzoletti di carta, tappi per le orecchie
- Antipiretico
- Antidolorifico
- Antibiotico a largo spettro (chiedete al vostro medico)
- Antidiarreico
- Antinausea
- Antivomito
- Antiacido
- Antistaminico
- Collirio o lacrime artificiali
- Pomata antibiotica
- Pomata antistaminica (per punture di insetto, eritemi solari dermatiti su base allergica)
- Pomata cortisonica
- Integratori salini di magnesio e potassio se fa molto caldo e in caso di diarrea
- Fermenti lattici in capsule o orosolubili
- Pomata cicatrizzante
- Microclismi
- Disinfettante per le vie urinarie
- Melatonina per il jet-lag
- Spray per la gola

Se poi avete domande da fare sulla lista di farmaci che vi occorre, non esitate a chiedere al vostro medico e al vostro farmacista di fiducia.

Prima di intraprendere il viaggio **informatevi se sia necessaria o consigliata la copertura vaccinale**; il sito [www.travelmedicine.it](http://www.travelmedicine.it) indica certificazioni richieste, rischi, vaccinazioni da considerare Paese per Paese.

**Buone vacanze a tutti dallo staff della Farmacia Baraldi.**

**Siti utili**

[www.viaggiaresicuri.it](http://www.viaggiaresicuri.it)  
[www.dovesiamonelmondo.it](http://www.dovesiamonelmondo.it)  
[www.viaggiainsalute.com](http://www.viaggiainsalute.com)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it