

## Lista di controllo per la farmacia da viaggio

Hai già programmato il prossimo viaggio, ma non sei sicuro di quello che dovresti portare con te? Ho preparato per te un elenco per aiutarti a non dimenticare proprio nulla! (La lista non è definitiva)

### Dolore e/o febbre

- Paracetamolo
- Ibuprofene (nel trattamento delle infiammazioni)  
*\*Nel caso di febbre provocata da febbre Dengue non assumere ibuprofene e aspirina. In questo caso assumere solo paracetamolo.*

### Diarrea/mal di stomaco e vomito

- Farmaci contro la diarrea (carbone attivo, loperamide)\*  
*\*Nel caso di una diarrea dovuta ad un'intossicazione alimentare o di origine batterica: carbone attivo*
- Farmaci contro la stipsi (macrogol, bisacodyl)
- Soluzione elettrolitica dopo perdita di liquidi a causa di diarrea o vomito
- Farmaci contro la nausea, vomito e malattia da viaggio
- Farmaci contro i crampi allo stomaco (scopolamina)
- Farmaci contro il meteorismo (simeticone)
- Farmaci contro il reflusso e bruciore (malgradato gel, pantoprazolo)

### Ferite e abrasioni

- Soluzione disinfettante
- Pomata o crema disinfettante
- Unguento per estrarre schegge o spine
- Forbici e pinzette
- Cerotti
- Garze
- Materiale da bendaggio (bende e elementi di fissaggio)
- Steri-Strips per le ferite da taglio
- Cerotti per fiacche
- Guanti monouso

## Lista di controllo per la farmacia da viaggio

Hai già programmato il prossimo viaggio, ma non sei sicuro di quello che dovresti portare con te? Ho preparato per te un elenco per aiutarti a non dimenticare proprio nulla! (La lista non è definitiva)

### Altro

- Termometro  
(importante: misura la tua temperatura corporea in modo da conoscere la tua temperatura!)
- Collirio
- Spray nasale
- Pastiglie per il mal di gola
- Farmaci per il raffreddamento e la tosse
- Profilassi malarica (se necessaria)
- (Antibiotico)
- Profilassi alle alte quote (se necessaria)
- Profilassi antitrombotica
- Tavolette per la depurazione dell'acqua
- Magnesio per i crampi muscolari
- Probiotici
- Gel per le infiammazioni articolari (diclofenac, consolida)
- Soluzione disinfettante e salviette
- Farmaci contro le elmintiasi (mebendazolo)
- Farmaci di utilizzo personale

### Repellente contro insetti/zecche

- Repellente per insetti/zecche
- Farmaco per il trattamento delle punture di insetti e/o delle reazioni allergiche (antiallergico, kit d'emergenza per reazioni gravi)
- Gel/Roll-on per le punture di insetti

### Protezione Solare

- Protezione solare (inclusa quella per le labbra)
- Dopo-sole e crema idratante