

Farmacia Europa Apotheke

Via Palermo 11 Bolzano 39100
Palermo Straße 11 Bozen 39100 Tel. 0471 200 750



vacanze in sicurezza?



*porta con te un KIT
con i prodotti più UTILI*

chiedi un consiglio

*Per info più specifiche
rivolgersi al Servizio di igiene
e Sanità pubblica, via Amba
Alagi 33, Bolzano*

Le regole d'oro del viaggiatore in zone

tropicali e subtropicali:

Attenzione a ciò che mangi e a ciò che bevi

NO a: cibi freddi o riscaldati, verdure crude, buffet freddi o crudi di carne, pesce o molluschi, le creme all'uovo o la panna, gelati artigianali, salse crude all'uovo, formaggi freschi.

SI' a: carne e pesce ben cotti e serviti ancora caldi, frutta e verdura da sbucciare o pelare, verdura cotta, tè e caffè.

spesso l'acqua del rubinetto e delle fontane non è potabile. Usa acqua minerale in bottiglie sigillate a tavola e per lavare i denti; evita i cubetti di ghiaccio

Assicurazione sanitaria: verifica se sei assicurato e cosa occorre fare presso l'ASL o l'Agenzia di Viaggi.

Per prevenire la malaria: Proteggiti dalle punture di zanzare con un **repellente** (es. Ben's Repell, Autan DEET 30g.) e se la destinazione è un paese a rischio informati presso il Servizio di igiene e Sanità pubblica per un'adeguata **profilassi antimalarica**. I farmaci vanno iniziati prima dell'arrivo in zona malarica, vanno assunti con regolarità durante tutto il periodo di permanenza e continuati ancora dopo aver lasciato la zona a rischio. Molti disattendono proprio a questo consiglio, permettendo lo sviluppo della malattia che, durante il soggiorno era ancora in incubazione. Anche una sola interruzione dell'assunzione del farmaco, infatti, diminuisce l'effetto protettivo (naturalmente la dose va ripresa il più presto possibile). Rivolgiti sempre ad un medico per la scelta del farmaco antimalarico più idoneo alla tua destinazione.

3-4 settimane prima di partire: verifica se occorrono **vaccinazioni obbligatorie** (es. *febbre gialla*) **o raccomandate** (es. *antitetanica, antipoliomelitica, antiepatite A,B, antimeningococcica*...) rivolgendoti all'Ambulatorio per i Viaggiatori internazionali della tua ASL (**Servizio di Igiene e Sanità Pubblica, via Amba Alagi 33, Bolzano**).

Farmaci per tutti i tipi di viaggio:

- farmaci che assumi abitualmente
- contatta il tuo medico per eventuali prescrizioni di antibiotici
- farmaci/ dispositivi medici e cosmetici che potrebbero essere utili:

- antifebrili (es. **Tachipirina, Tachipirina flashtab**);
 - antidolorifici (es. **Moment, Voltadvance, Ketodol, Uninapro, Liotondol**);
 - antidiarroico (es. **Imodium orosolubile**);
 - antistaminici topici (es. **Fenistil crema, Reactifargan 2% crema**);
 - repellenti per punture d'insetto (**Autan, Ben's Repell**);
 - pomate antibatteriche/cortisoniche (es. **Foille insetti, Betadine**);
 - creme antimicotiche (es. **Gyno Canesten**);
 - soluzioni saline (es. **Polase, Integra Sport**) da assumere in caso di attività fisica, forte sudorazione e diarrea;
 - colliri monodose lubrificanti/lenitivi/con protezione UV (es. **Irilens, Eumil, Alfa UV**);
 - fermenti lattici/probiotici (es. **Codex, Yovis viaggio**) da assumere in caso di diarrea, di utilizzo di antibiotici o in forma di cura preventiva della diarrea del viaggiatore in zone particolarmente a rischio;
 - garze sterili, cerotti, salviettine igienizzanti, disinfettanti (es. **Cicatrene**);
 - medicazioni resistenti all'acqua in spray/creme;
 - creme solari a fattore protettivo molto alto 50+ o specifico per il proprio fototipo (es. **Eucerin, Anthelios, Lierac**).
-

Proteggiti dal sole:

- evita l'esposizione al sole diretto tra le ore 12 e le ore 16;
- utilizzare una crema solare a fattore protettivo alto o molto alto (50+) e rinnova regolarmente l'applicazione dopo sudorazione o bagni in acqua;
- tenere i **bambini** al riparo dal sole e in ogni caso proteggili con creme a **fattore protettivo molto alto (50+)** da applicare frequentemente dopo sudorazione o bagni in acqua. Ricordati inoltre che le scottature/ustioni durante l'infanzia aumenta notevolmente il rischio di sviluppare un melanoma in età adulta;
- se desideri utilizza **preparatori solari** in compresse per pelli chiare o scure da assumere almeno un mese prima dell'esposizione al sole (es. **Inneov**, **Lierac**)

**OFFERTA SOLARI
ASSORTITI 2+1 GRATIS**



