



**QUAN VIATGES LA SEUA SALUT VA AMB TU
MIRA PER ELLA
VIATJA SEMPRE AMB PREVENCIÓ**

CONSELLS PER AL VIATGER

FARMACIOLA

- Paracetamol
- Antihistamínic per a reaccions al·lèrgiques
- Antibiòtic per a les infeccions de major freqüència en els viatges: diarrea, infeccions de pell, problemes respiratoris, infeccions d'orina.
- Sals de rehidratació oral (sèrum oral)
- Antidiarreic
- Antisèptic (Cristalmina), tiretes, benes, esparadrap.
- Pomada per a picades (Diprogenta)
- Pastilles potabilitzadores
- Antiemètic per a nàusees o vòmits
- Agulles intramusculars i xeringues
- Gotes oculars (lubrificants)

ALTRES ARTICLES

- Repel·lent d'insectes DEET entre 30 - 40% (Relec extra fort o Goibi).
- Mosquitera
- 48 hores abans del viatge, ruixar la roba, la maleta i altres objectes... amb Permetrina 0,5 - 1%.
- Protectors solars

RECOMENTACIONS. Si has de prendre medicació per a la malària, porta-la en la bossa de mà **NO EN LA MALETA**, perquè la pots perdre (la maleta). Les agulles i les xeringues pots dur-les en la maleta que hages de facturar. S'aconsella contractar una assegurança de viatge perquè en molts països l'assistència mèdica és privada i molt cara. Tin localitzat sempre un centre de salut en la destinació d'arribada. Consulta amb un metge si no millores en dos dies. Recorda si tens febre, vòmits o diarrea quan tornes del viatge vés al metge.