

PRONTI, SI PARTE!

Il consiglio: la valigia giusta per viaggi sicuri

- Antidolorifico** La lista di quelli in commercio è lunghissima, portate pure quello che usate di solito e che sapete fa maggiore effetto su di voi. Moment, Voltadvance, Okitask, Brufen... vanno tutti bene.
- Antipiretico** Preferite quelli a base di paracetamolo (Tachipirina). Vanno bene anche la Aspirina e relativi generici, ma solo se non andate in Paesi dove è diffusa la febbre emorragica. In questo caso, infatti, l'effetto anticoagulante dell'Aspirina è molto pericoloso!
- Antidiarroico e fermenti lattici** Le medicine da considerare sono 3: dei fermenti da prendere per qualche giorno prima di andare in vacanza, per rinforzare le difese; un antibiotico intestinale ed un farmaco che blocchi la diarrea, come Imodium.
- Collirio idratante e decongestionante** Specialmente se andate in vacanza al mare o in barca, il riverbero del sole sull'acqua, la salsedine ed il vento possono irritare (asciugandola) la congiuntiva provocando dolore oculare.
- Antiacido e digestivo** In vacanza, si sa, si stravizia a tavola... meglio avere una buona scorta di rimedi collaudati.
- Antistaminico** Da portare se si è soggetti ad allergie ed intolleranze, ad esempio di tipo alimentare.
- Cortisone in pastiglie** Risolve rapidamente molti problemi di dolori, allergie e non solo. Da portare anch'esso solo per emergenza, in quanto va usato sotto stretta consulenza medica.
- Prodotto per la cinetosi** Quelli classici come il Travelgum provocano molta sonnolenza, in alternativa, se i sintomi non sono fortissimi, vi consigliamo anche di provare i braccialetti per il mal d'auto.
- Repellente per insetti** E' sorprendente quante mosche e zanzare ci siano lontano dalla vostra città!
- Pomate per scottature e contusioni** Utilissime e indispensabili se pensate di fare attività fisica all'aperto, se fate passeggiate in montagna o volete passare intere giornate in spiaggia al sole.
- Cerotti per vesciche** Una vescica ad un piede può rovinare la vostra vacanza "itinerante"! I moderni cerotti idrocolloidali (Compeed) aiutano tantissimo in questi casi.
- Antibiotico** Andrebbero usati solo sotto controllo medico. Tuttavia, è sempre buona prevenzione averne uno a disposizione a largo spettro (tipo Augmentin), anche perchè in caso di necessità, e senza visita e ricetta medica non è possibile averlo.
- Protezione solare** Al mare o in montagna, ma anche in città, in Estate è bene prendere le precauzioni contro le insolazioni. L'ideale sarebbe avere almeno due livelli di protezione, uno per il corpo ed uno più protettivo per il viso.
- Piccolo kit del pronto soccorso** Un piccolo kit del pronto soccorso che include cerotti, garze, un disinfettante ed un termometro.
- Gel disinfettante** Anche se la sua efficacia non è il massimo, può essere utile usarlo prima di toccare cibi, se non avete a disposizione un bagno... Comodo in città e in zone poco pulite.