



Farmaci in viaggio

**Viaggiare è bello, ma... come mi comporto con i farmaci?
Ecco alcuni consigli per una buona partenza!**



Cosa posso fare prima del viaggio?

1

Fai una lista di tutti i farmaci che devi portare con te, con le informazioni essenziali su dosi e orari di assunzione.

2

Porta una quantità di farmaci sufficiente per tutta la durata del viaggio, e anche per qualche giorno in più. Non è detto che dove ti recherai sia possibile reperire lo stesso medicinale che utilizzi, specialmente se sei all'estero.

3

Porta comunque con te una copia delle ricette mediche.



**SE VIAGGERAI ALL'ESTERO, VERIFICA DI AVERE UNA ASSICURAZIONE
SANITARIA CHE COPRA LE SPESE MEDICHE!**



Cosa fare prima di partire?

1

Conserva i farmaci nei loro contenitori originali con le etichette ben visibili e i loro fogli illustrativi, non mischiarli in un portapillole.

2

Se viaggi in aereo, porta i farmaci essenziali nel bagaglio a mano per evitare problemi in caso di smarrimento del bagaglio da stiva. Preparati a mostrare i farmaci e le relative ricette durante i controlli di sicurezza negli aeroporti.



Come posso conservare al meglio i farmaci in viaggio?

1

Alcuni farmaci devono essere conservati a temperature specifiche.
Usa contenitori termici se necessario.

2

In generale, i farmaci si conservano a temperatura ambiente fino a 25 gradi.

3

Mantieni i farmaci lontani dalla luce diretta del sole.

4

Non lasciare i farmaci nella macchina parcheggiata.
All'interno dell'auto si raggiungono temperature molto elevate.



Cosa devo fare se mi reco in un paese estero?

1

Verifica le normative del paese di destinazione riguardo al trasporto di medicinali.

2

In alcuni paesi potrebbe essere necessario dichiarare i medicinali all'arrivo.



**PORTA CON TE UNA LISTA DEI CONTATTI DI EMERGENZA E DELLE INFORMAZIONI MEDICHE.
USA SEMPRE ACQUA POTABILE PER ASSUMERE I MEDICINALI.
IN CASO DI INCERTEZZA USA ACQUA IN BOTTIGLIA.**

E SOPRATTUTTO....



**SE CAMBI FUSO ORARIO, CHIEDI AL MEDICO O AL FARMACISTA COME FARE
PER ADATTARE GLI ORARI DI ASSUNZIONE DEI MEDICINALI.**

Bibliografia:

<https://www.aifa.gov.it/-/l-estate-%C3%A8-arrivata-i-suggerimenti-di-aifa-per-conservare-e-utilizzare-correttamente-i-medicinali>
https://www.sifoweb.it/images/pdf/attivita/sezioni-regionali/toscana/toscana_informazione_frigo.pdf