Link utili e documenti importanti per vacanze in salute

Consigli per la sicurezza e per il viaggio per i diversi Paesi:
www.eda.admin.ch (viaggio all'estero)

Centro medicina da viaggio presso l'Istituto tropicale svizzero:
www.swisstph.ch

Consulenza medicina da viaggio:
www.HealthyTravel.ch

Consigli utili per il primo soccorso:
www.samariter.ch

Permesso per portare in viaggio anestetici:
www.swissmedic.ch (check-list)

Documenti

- ☐ Tessera assicurazione malattie
- ☐ Dati di contatto medico
- ☐ Libretto di vaccinazione
- ☐ Tessera dei medicamenti
- ☐ Permesso di portare con sé anestetici
- ☐ Passaporto delle allergie
- ☐ Prescrizione oculistica

Vi offriamo la nostra consulenza per qualsiasi domanda in ambito sanitario legata al vostro viaggio e componiamo la vostra farmacia da viaggio personale.

Trovate delle check-list per il viaggio anche su:
amavita.ch/it/viaggio/checklists

Timbro farmacia

Check-list da viaggio

Per vacanze in salute

Avete voglia di godervi il meritato riposo?

Con questa check-list da viaggio le vostre vacanze saranno all'insegna della salute.

AMAVITA
la mia farmacia

Check-list da viaggio
Per vacanze in salute

Il successo di un viaggio dipende dalla sua preparazione.
È quasi giunto il momento di partire! Questa check-list vi aiuterà a comporre al meglio la vostra farmacia da viaggio e a godervi così le vacanze in modo sano e spensierato.

Medicamenti personali
- ☐ Medicamenti utilizzati regolarmente
- ☐ Antistaminico
- ☐ Disturbi di circolazione
- ☐ Medicamento per slogature/contusioni
- ☐ Micosi del piede

Medicamenti per dolori, febbre
- ☐ Mal di testa/dolori
- ☐ Raffreddori
- ☐ Termometro
- ☐ Antifebbrile per il vostro bebè

Medicamenti per gola, naso, orecchie, occhi
- ☐ Mal di gola
- ☐ Raffreddore
- ☐ Gocce per le orecchie
- ☐ Gocce oculari

Medicamenti per stomaco, intestino
- ☐ Bruciore di stomaco e mal di stomaco
- ☐ Diarrea
- ☐ Stitichezza

Protezione e trattamento eritema solar, punture d'insetto
- ☐ Protezione solare anche per le labbra
- ☐ Scottature
- ☐ Antizanzare
- ☐ Punture d'insetto

Igiene
- ☐ Disinfettante mani
- ☐ Anticoncezionali
- ☐ Lenti a contatto, liquido per le lenti e contenitore

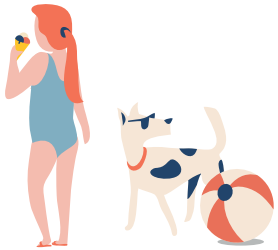
Amavita – Check-list da viaggio per vacanze in salute.

- ☐ Forbicine per unghie e lima
- ☐ Assorbenti interni
- ☐ Spazzolino, dentifricio
- ☐ Pannolini
- ☐ Salviettine umidificate

Lesioni
- ☐ Disinfettante
- ☐ Pomata per ferite
- ☐ Bendaggio rapido
- ☐ Compresse sterili
- ☐ Benda elastica
- ☐ Cerotti per vesciche e anti-pressione
- ☐ Guanti monouso
- ☐ Forbicine, pinzetta

Vaccinazioni, profilassi antimalarica
- ☐ Vaccinazioni obbligatorie e consigliate

Bellezza
- ☐ Shampoo, balsamo
- ☐ Spazzola
- ☐ Gel, spray per capelli
- ☐ Gel doccia
- ☐ Burrocacao
- ☐ Crema da giorno
- ☐ Prodotti per il trucco
- ☐ Rasoio, dopobarba
- ☐ Crema per mani
- ☐ Crema per piedi
- ☐ Deodorante



In viaggio
- ☐ Tappi per le orecchie contro l'inquinamento acustico
- ☐ Sacchetto di plastica per bagaglio a mano
- ☐ Gocce oculari idratanti
- ☐ Spray nasale idratante
- ☐ Medicamento contro il mal d'auto
- ☐ Calze compressive
- ☐ Cerotto o gomme da masticare antifumo
- ☐ Salviettine levatrucco, salviettine rinfrescanti
- ☐ Ciuccio per il bebè