



FÉRIAS

LEVE OS MEDICAMENTOS CONSIGO

Se é doente crónico ou está a seguir um tratamento, e vai viajar, não se esqueça de incluir os medicamentos na bagagem. É meio caminho andado para umas férias sem sobressaltos para a sua saúde.

VIAJAR É POSSÍVEL

A maioria dos doentes crónicos, como os diabéticos, asmáticos e hipertensos, viaja, dentro e fora do país, devendo no entanto acautelar as melhores condições para a sua medicação.

É importante procurar aconselhamento de forma a identificar as principais situações a salvaguardar inerentes a cada viagem e tomar a decisão mais adequada ao estado de saúde.

MEDICAMENTOS NA BAGAGEM

Uma doença crónica é, por definição, uma doença para a vida, que implica a toma continuada de medicamentos. Salvo indicação médica, o tratamento não deve ser interrompido, pelo que tem de prosseguir durante as férias, independentemente do destino.

Assim, há que tomar uma série de precauções para viajar em segurança. O que passa por planear a viagem do ponto de vista da saúde:

- Inclua na bagagem os medicamentos em quantidade necessária para a viagem e algum excedente para o caso de ficar mais dias no destino.
- Leve consigo uma receita médica em que constem os nomes das substâncias activas dos medicamentos, doses, formas farmacêuticas e modo de toma.
- Tenha consigo uma declaração médica que ateste a necessidade dos medicamentos que transporta, para eventual apresentação junto das autoridades aeroportuárias.
- Se a sua medicação requer o uso de seringas deve incluí-las na bagagem em quantidade necessária para o tratamento e fazer-se acompanhar de uma justificação médica.

Deve ainda adoptar outros cuidados:

- Transporte os medicamentos na embalagem original e devidamente acondicionados, para evitar que se deteriorem.
- Se viajar de avião, deve transportar os medicamentos na bagagem de mão: assim, tem acesso a eles durante a viagem, evita que sofram a acção das temperaturas

extremas do porão e que se percam em caso de extravio da bagagem.

- Se viajar de carro, não coloque os medicamentos no porta-luvas, pois é um espaço pequeno e quente, que pode deteriorá-los.
- Uma vez no destino, preserve os medicamentos do calor e da humidade, mantendo-os num espaço fresco e seco (a casa de banho não é um local adequado).
- Se vai atravessar diversos fusos horários, informe-se com o médico sob a forma de ajustar a terapêutica, para evitar tomar medicamentos a mais ou a menos.

Alguns medicamentos, após exposição solar, podem mesmo causar reacções na pele. Para não correr riscos, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico antes de viajar.

SEGURANÇA EXTRA

Em todas as viagens podem acontecer imprevistos, não importa qual o destino nem se o viajante está a tomar medicamentos.

Assim, convém viajar com um “kit” básico de farmácia, que deve incluir, além dos medicamentos de toma habitual:

- Medicamentos prescritos na consulta do viajante (contra a malária, por exemplo)
- Medicamentos para a dor e febre
- Medicamentos para o nariz congestionado
- Medicamentos para a diarreia e o enjoo
- Solução desinfectante
- Sais de re-hidratação oral
- Repelente e medicamento para alívio das picadas de insectos
- Protector solar
- Preservativos
- Pensos rápidos, adesivo, ligaduras e compressas esterilizadas
- Termómetro

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se vai de viagem e tem de transportar medicamentos consigo, saiba que pode contar com o seu farmacêutico para viajar em segurança e sem riscos para a sua saúde. Na farmácia encontra informação e aconselhamento sobre o modo como deve prosseguir a sua terapêutica em férias - sobre os cuidados que deve ter no transporte, armazenamento e toma dos medicamentos e sobre o que fazer se adoecer no destino.

www.anf.pt

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: