

## CONSELLS AL VIATGER I FARMACIOLA

Cada dia les distàncies són més petites. El que fins fa relativament pocs anys era inimaginable, avui en dia és realitat. Així doncs podem viatjar a l'altra banda del món ja sigui per vacances com per feina.

Per viatjar amb seguretat el millor és prevenir tant si el viatge que realitzem és proper com si és un destí exòtic.

### MESURES PREVENTIVES GENERALS

Aquestes mesures són vàlides per a qualsevol tipus de viatge.

- a) Protecció solar: Veure monogràfic.
- b) Prevenir la deshidratació: Cal ingerir més líquids, especialment en nens i ancians. Així mateix s'ha d'hidratar la pell.
- c) Evitar la insolació: Protegir-se amb barrets, parasols i sobretot evitar llargues exposicions al sol. Cal estar alerta en cas de possibles símptomes d'insolació com poden ser la pell massa vermella amb dolor, cansament important, marejos, vòmits, febre, etc.
- d) Evitar problemes a l'aigua :
  - banyat en zones habilitades i a ser possible vigilades.
  - Respecta el període de dos hores de digestió per entrar a l'aigua després de menjar.
  - No entris brusquement a l'aigua després de prendre el sol.
  - No et tiris de cap si no coneixes la profunditat.
  - Surt de l'aigua si notes calfreds, mal de cap o clatell, marejos, cansament, rampes, etc.
  - Vigila els nens.
  - Si no saps nedar, no vagis a zones profundes ni tan sols amb flotador.
  - Evita empassar aigua.
  - Utilitza taps per les orelles.
- e) Segueix normes de higiene bàsiques com no caminar descalç per terres humits, dutxar-se abans i després del bany, eixugar-se bé la pell, etc.
- f) Utilitza roba i calçat adequat i de material transpirable.
- g) Tingues cura amb els aliments:
  - Evita que el calor els afecti.
  - Rentat les mans abans de menjar.
  - No conservis els aliments molt temps.
  - Precaució amb els ous i derivats.
- e) Compte amb les picades d'insectes, peixos ó meduses.

En cas de picades d'insectes:

- Neteja la zona.
- Aplica fred.
- Utilitza productes específics.

En cas de picades de peixos (p.e. Escórpora):

- Neteja amb aigua salada.
- Submergeix la zona afectada en aigua calenta.

En cas de picades de medusa:

- No freguis la picada.
- Renta amb aigua salada (mai dolça).
- Aplica fred.

### MESURES PREVENTIVES ESPECÍFIQUES PER A PAÏSOS EXÒTICS.

Cada país requereix unes consideracions particulars, però com a norma general caldria seguir unes indicacions bàsiques:

- a) Acudeix a un centre de vacunacions. Et recomanaran les vacunes i la profilaxi a seguir segons la zona on vagis. A vegades cal seguir prenent alguna medicació un cop finalitzat el viatge.
- b) Si prens algun medicament, ves preparat si no saps segur si el podràs trobar allà on vagis.

- c) Utilitza roba de cotó o lli que et tapi tot el cos. Preferiblement de colors clars. El calçat ha de ser còmode i transpirable. No caminis mai descalç.
- d) En els aliments:
  - No mengis aliments crus o semicrus (amanides, verdures, fruita sense pelar, carn, peix, ous, salses, etc.).
  - No mengis aliments crus o semicrus (amanides, verdures, fruita sense pelar, carn, peix, ous, salses, etc.).
  - No prenguis llet o derivats sense bullir-los abans.
  - No beguis begudes no embotellades.
  - No consumeixis aliments de venda ambulants.
- e) En el cas de l'aigua:
  - Sempre envasada.
  - Porta productes per tractar-la ( iode, clor, ...)
  - No prenguis glaçons.
  - Rentat les dents amb aigua potable.
- f) Evita el contacte amb qualsevol animal.
- g) No et banyis en rius ni llacs.
- h) Utilitza el preservatiu per evitar malalties de transmissió sexual.
- i) Contracta una assegurança mèdica.
- j) Estigues alerta de possibles símptomes fins dotze mesos després del viatge.

## **FARMACIOLA**

En qualsevol tipus de viatge hi ha uns productes imprescindibles que no s'haurien d'oblidar.

- a) Material de cura: Gasses, benes, esparadrap, cotó, tiretes, sutures adhesives, tisores, pinces, termòmetre, xeringues, bosses de calor i/o fred, etc.
- b) Desinfectants d'ús extern com iode (Betadine, Topionic), alcohol, aigua oxigenada, clorhexidina (Cristalmina).
- c) Protectors solars i After sun.
- d) Analgèsics / Antitèrmics : Paracetamol (Gelocatil, Termalgin, Efferalgan, Apiretal), Àcid acetil-salicílic (Aspirina), Ibuprofè (Nurofen, Dalsy).
- e) Antiinflamatoris: D'ús local (Voltaren emulgel, Calmatel, Reflex) i d'ús oral (Voltaren comp, Airtal).
- f) Antihistamínics: D'ús local (Alergical crema, Polaramine crema.) i d'ús oral (Polaramine, Clarityne).
- g) Antibiótics: Penicil·lina si no s'és al·lèrgic (Clamoxyl, Ardine) o Eritromicina (Pantomicina).
- h) Antidiarreics: S'han de portar productes per la rehidratació oral (Sueroral, Oralsuero) i antidiarreics si cal com la loperamida (Imodium, Fortasec).
- i) Laxants: Supositoris de glicerina, Dulcolaxo, etc. També és important un suplement de fibra ja sigui amb la dieta o amb productes específics (Plantaben, Cenat).
- j) Antiàcids: Almax, Pepcid, Bicarbonat, etc.
- k) Repelent d'insectes (Relec, Moustidose, Autan, etc.) i productes antipruriginosos (Afer bite, Azaron, Labocane).
- l) Productes per evitar el mareig de viatge (Biodramina, Chiclida).
- m) Col·liris calmants (Vispring, Optrex), llàgrimes artificials (Liquifilm, Oculotect, Viscofresh), contra la conjuntivitis bacteriana (Oftalmowell).
- n) Productes per tractar l'aigua (Iode al 2%, hipoclorit).
- o) Antifúngics tòpics (Canesten, Fungusol).
- p) Medicació habitual i específica (pel paludisme si cal, etc.)

Cal recordar que s'ha de protegir la farmaciola tant de el calor com de la humitat.