

Consigli per la farmacia da viaggio

Sintomi	Sostanza attiva* o medicamento	Dosaggio adulti (dai 12 anni)	Dosaggio bambini (da 6 a 12 anni)
Diarrea	Loperamide	Dose iniziale: 2 capsule, quindi dopo ogni evacuazione liquida 1 ulteriore capsula, massimo 8 capsule nell'arco di 24 ore	Dose iniziale: 1 capsula, quindi dopo ogni evacuazione liquida 1 ulteriore capsula, al massimo 3 capsule nell'arco di 24 ore e 20 kg di peso corporeo
	Soluzione elettrolitica		
Nausea / vomito	Meclozina	2 x 1 supposta nell'arco di 24 ore	1 x 1 supposta nell'arco di 24 ore
	Domperidone	3 x 1 pastiglia da 10 mg nell'arco di 24 ore	2 x 1 pastiglia da 30 mg nell'arco di 24 ore
Mal di viaggio	Travelgum (gomma da masticare)	al massimo 6 x 1 nell'arco di 24 ore	al massimo 3 x 1 nell'arco di 24 ore
	Meclozina	2 x 1 supposta nell'arco di 24 ore	1 x 1 supposta nell'arco di 24 ore
Costipazione	Sciroppo Duphalac	15–45 ml nell'arco di 24 ore durante i primi 3 giorni, dopo 10–25 ml nell'arco di 24 ore	15 ml nell'arco di 24 ore, dopo 10 ml nell'arco di 24 ore
Mal di testa, mal di gola e dolori articolari	Paracetamolo	4 x 1–2 pastiglie da 500 mg nell'arco di 24 ore	4 x 1 pastiglia da 500 mg nell'arco di 24 ore
Dolori alla schiena, alle articolazioni e ai muscoli	Ibuprofene	3–4 x 1 pastiglia da 400–600 mg nell'arco di 24 ore	20 mg per kg di peso corporeo nell'arco di 24 ore in più somministrazioni
	Diclofenac	3 x 1 pastiglia da 50 mg nell'arco di 24 ore	0,5–2 mg per kg di peso corporeo nell'arco di 24 ore in 2–3 somministrazioni
Ferite	Disinfettante: povidone iodio oppure clorexidina		
	Pomate vulnerarie (ad esempio: Bepanthen Plus, Vita-Merfen)		
Raffreddore	Gocce nasali (ad esempio: Rhinosedin)	3–4 x 1 spruzzo per narice nell'arco di 24 ore	3–4 x 1 spruzzo per narice nell'arco di 24 ore
	Pastiglie da succhiare (ad esempio: Angina MCC)	1 pastiglia ogni 1–3 ore	1 pastiglia ogni 1–3 ore
	Antitossivo (ad esempio: Resyl Plus)	3–4 x 20–30 gocce nell'arco di 24 ore	3–4 x 15–20 gocce nell'arco di 24 ore
Punture di insetti / allergie	Protezione contro gli insetti: repellenti (ad esempio Anti-Brumm Forte o Exo Pic)		
	Gel Fenistil	Localmente / più volte al giorno	Localmente / più volte al giorno
	Antistaminico cetirizina	1 x 1 pastiglia da 10 mg nell'arco di 24 ore	2 x 1/2 pastiglia da 10 mg nell'arco di 24 ore
	oppure loratadina	1 x 1 pastiglia da 10 mg nell'arco di 24 ore	Se il peso corporeo è inferiore a 30 kg: 1 x 1/2 pastiglia da 10 mg nell'arco di 24 ore oppure 1 x 1 misurino di sciroppo; se il peso corporeo è superiore a 30 kg: 1 x 1 pastiglia da 10 mg nell'arco di 24 ore oppure 1 x 2 misurini di sciroppo
Crema solare (con fattore di protezione di almeno 15–20); resistente all'acqua			
Medicamenti individuali (diabete, ipertensione, forti allergie, ecc.)			

Numeri di telefono importanti

Pronto intervento sanitario	144	Medico di famiglia	_____
Polizia	117	Pediatra	_____
Vigili del fuoco	118	Medico di pronto soccorso	_____
Rega	1414	Farmacia più vicina	_____
Intossicazioni	145	Ospedale più vicino	_____

* Laddove vi sono farmaci generici è indicata solo la **sostanza attiva**.

Allestito dalla dottoressa Simone Erni, studio associato Medix, Zurigo (2013)