

¿QUÉ DEBE TENER UN BOTIQUÍN DE VIAJE?

Según las
recomendaciones del
Ministerio de Sanidad

ANALGÉSICOS /ANTITÉRMICOS

Paracetamol, ibuprofeno

ANTIBIÓTICOS

Se utilizarán sólo en caso de no poder acudir al médico y ante la presencia de fiebre alta, siguiendo las indicaciones del prospecto

REPELENTE DE MOSQUITOS Y OTROS INSECTOS

Dietil-toluamida-DEET-40-50%

Icaridin-20%

Piretrinas1,2g

Extractos naturales
(citronela40%)

ANTIALÉRGICOS /ANTIHISTAMÍNICOS

Antihistamínicos orales o un corticoide local (Ej.: lexema, adventan)
antihistamínico local (Ej.: Neosayomol)

DESINFECTANTES DE AGUA NO POTABLE

Pastillas potabilizadoras, filtros cerámicos, hervir durante 1 minuto, lejía sin detergente ni perfume (2 gotas por litro de agua, esperando 60')

MATERIAL DE CURA

- Gasas
- Apósitos
- Solución antiséptica
- Pomada antibiótica

TERMÓMETRO

CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR

Con pantalla total
1º Aplicar crema solar 15-30' antes del repelente
2º Aplicar repelente

ANTIDIARREICOS

Si la diarrea es leve o moderada se hará 1º dieta líquida durante 24 horas a base de abundante agua y suero oral. Después de las primeras 24 horas, y si la diarrea se ha reducido, dieta astringente/blanca y se pueden tomar antidiarreicos/probióticos

Si la diarrea es severa, persistiera, se agravara, o se acompañara de fiebre o sangre en heces:
CONSULTAR A UN MÉDICO

MEDICACIÓN

Si toma medicación de forma crónica, NO olvide llevar cantidad suficiente para todo el viaje, **si es posible** con un informe médico (preferiblemente en inglés), y repartido entre el equipaje de mano y el facturado