

## IL "SORRISO" SOTTO L'OMBRELLONE



### SCOTTATURE ED ERITEMA

Nessuna protezione e siete rossi come peperoni? Impacchi freddi e sostanze emollienti. Farmaci antipruriginosi, anestetici e antinfiammatori locali contro prurito e bruciore soprattutto in caso di eritema. Non esporsi al sole quando si assumono medicinali.



### NAUSEA E VOMITO DA CINETOSI

Soffrite il mal di mare o d'auto? Alimentazione leggera e pochi liquidi prima di partire. I farmaci antiemetici prevengono e controllano nausea e vomito. Da assumere prima di mettersi in viaggio. Attenzione, possono indurre sonnolenza!



### PUNTURE DI ANIMALI E INSETTI

Attaccati da meduse o api? Applicare ghiaccio, disinfettare e usare antistaminici o corticosteroidi ma anche analgesici e Fans contro la reazione infiammatoria, il prurito e il dolore. Se c'è il pungiglione, estrarlo delicatamente.

## IL "SORRISO" TRA LE MONTAGNE



### SLOGATURE, STRAPPI E DISTORSIONI

Caviglia slogata per via di un sentiero sdrucioloso? Dopo un impacco con ghiaccio è utile l'applicazione di creme, pomate, cerotti o gel contenenti antinfiammatori non steroidei (Fans) ad uso topico.



### EMATOMI ED ECCHIMOSI

Gita in montagna e doloroso ematoma dopo una caduta? Sono disponibili medicinali di automedicazione che possono essere usati per far riassorbire il livido, a base di eparinoidi e sostanze capillaroprotettici.



### PICCOLE FERITE

Ginocchia sbucciate e qualche escoriazione dopo una passeggiata in bici? Pulire accuratamente la ferita e rimuovere eventuali corpi estranei. La disinfezione si può fare utilizzando acqua ossigenata o antisettici per uso cutaneo.

## PORTA IL "SORRISO" ALL'ESTERO



### CATTIVA DIGESTIONE

Stomaco pesante e in fiamme per aver esagerato con i piatti tipici? Per favorire il transito intestinale farmaci procinetici. Contro l'acidità, il reflusso e il bruciore, farmaci antiacidi e antisecretori.



### STIPSI E DIARREA

Le vacanze sono nemiche del ritmo intestinale? In caso di stipsi, tante fibre, pochi alcolici e grassi; assumere lassativi nei casi più ostinati. Per episodi di dissenteria, antidiarroici e microrganismi a base di lievito e di lattobacilli.



### DISTURBI DEL SONNO

Jet lag o letto scomodo vi tolgono il sonno? Regularizzare il ritmo sonno-veglia adattandosi al fuso orario del luogo. In caso di insonnia, i farmaci a base di sostanze vegetali ad azione sedativa aiutano a rilassarsi.



### DOLORE ADDOMINALE

Gonfiore e mal di pancia dovuti al disordine alimentare del turista? Contro gli spasmi dolorosi del tratto gastrointestinale farmaci di automedicazione ad azione anticolinergica. Il gonfiore si può sconfiggere grazie agli adsorbenti intestinali.

## ESTATE AL LAVORO...CON IL "SORRISO"!



### TOSSE, FEBBRE, MAL DI GOLA

Ammalarsi per colpa del condizionatore? In caso di febbre antipiretici. Per la tosse secca i sedativi della tosse, per quella grassa espettoranti contro il catarro o mucolitici. In caso di un brutto mal di gola antisettici e antinfiammatori ad uso locale.



### INSONNIA

Il caldo eccessivo vi toglie il sonno? Si possono assumere i farmaci di automedicazione a base di sostanze vegetali con azione blandamente sedativa.



### MAL DI TESTA

Dolore al capo dopo una calda giornata al pc? Cercate di rilassarvi ma se il fastidio persiste si può ricorrere all'utilizzo dei farmaci di automedicazione a base di antinfiammatori non steroidei (Fans).



### GAMBE GONFIE

In giro tutto il giorno e gambe gonfie di sera? Può essere utile, specie per un sollievo immediato, l'applicazione locale (creme, gel) o l'utilizzo per via generale (comprese, polvere) di sostanze capillaroprotettici.

## LE 10 REGOLE PER UN CORRETTO USO DEI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE



**1** L'IMPIEGO DEI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE È INDICATO PER DISTURBI LIEVI E PASSEGGIERI.

**2** VANNO UTILIZZATI PER UN PERIODO LIMITATO DI TEMPO, SECONDO QUANTO RIPORTATO NEL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO. SE IL SINTOMO PERSISTE, CONSULTARE IL MEDICO.

**3** È IMPORTANTE SAPER DISTINGUERE LE DIVERSE CATEGORIE DI FARMACI: È SENZA OBBLIGO DI RICETTA (DI AUTOMEDICAZIONE) UN FARMACO CHE HA SULLA CONFEZIONE IL "BOLLINO ROSSO" SORRIDENTE.

**4** LEGGERE E SEGUIRE SEMPRE LE ISTRUZIONI DEL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.

**5** VERIFICARE CON IL MEDICO O CON IL FARMACISTA SE E SECONDO QUALE DOSAGGIO/POSOLOGIA IL FARMACO SCELTO PUÒ ESSERE ASSUNTO CONTEMPORANEAMENTE AD ALTRI MEDICINALI CHE SI STANNO EVENTUALMENTE PRENDENDO O IN CASO DI ALLERGIE.

**6** CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI SEGUENDO LE INDICAZIONI RIPORTATE NEL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.

**7** CONTROLLARE LA DATA DI SCADENZA E NON ASSUMERE MAI UN FARMACO SCADUTO.

**8** NON FIDARSI DEL PASSAPAROLA E, IN CASO DI DUBBIO, CHIEDERE CONSIGLIO SEMPRE E SOLO AL MEDICO O AL FARMACISTA.

**9** IN CASO DI GRAVIDANZA/ALLATTAMENTO O PATOLOGIE ESISTENTI CHIEDERE SEMPRE CONSIGLIO AL MEDICO.

**10** TENERE SEMPRE, ANCHE IN VACANZA, I FARMACI FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.