

Férias e Viagens

Estojo de viagens

A seguinte lista de itens pode ajuda-lo a criar o seu estojo de viagem. Adapte sempre o seu estojo em função do local de destino.

Tome nota:

- ✓ Elabore o estojo de viagens de acordo com o destino, o tempo de permanência e o estado de saúde
- ✓ Utilize uma caixa, pequeno saco ou estojo para guardar estes produtos na bagagem de porão, com exceção da medicação habitual para doenças crónicas que deve ir sempre na bagagem de mão (p. e. diabetes, hipertensão)

Sugestão de estojo de viagem:

Produtos de higiene/outros

1. Frasco ou toalhetes de solução de base alcoólica (álcool a 60%) ou antisséptica (para lavar as mãos e feridas)
2. Soro fisiológico
3. Protetor solar (mínimo SPF 30, frasco pequeno)
4. Óculos de sol e chapéu
5. Repelente de insetos contendo DEET (30-50%), em spray ou roll-on
6. Preservativos
7. Desinfetante para água
8. Par de óculos/lentes de contacto extra
9. Informação Clínica das patologias pré-existentes e medicação crónica traduzidas na língua oficial do destino
10. Endereços e números de telefone da embaixada ou consulado do País de origem
11. Lanterna pequena
12. Pequeno canivete multiusos
13. Fósforos ou isqueiro

Material para primeiros socorros

1. Termómetro digital
2. Tesoura
3. Adesivo
4. Pensos rápidos de diferentes tamanhos
5. Luvas descartáveis
6. Ligaduras, compressas esterilizadas pequenas
7. Cremes para queimaduras solares
8. Gel para picadas de insetos e alergias

9. Creme antifúngico e antibacteriano
10. Hidrocortisona creme a 1%

Medicamentos

1. Toda a medicação que esteja a fazer para doenças preexistentes, em quantidade necessária para uma vez e meia o tempo da estadia, para poder fazer face a alguma emergência
2. Medicação prescrita para a viagem em quantidade suficiente (p. e. anti-maláricos)
3. Medicação para a prevenção/tratamento da doença da altitude
4. Medicamentos para dores ou febre (os que toma habitualmente nessas circunstâncias, p. e. paracetamol)
5. Medicamento para as alergias (p. e. anti-histamínico)
6. Descongestionante nasal (se tiver problemas de ouvidos nos aviões)
7. Pastilhas para a irritação da orofaringe
8. Medicação para o enjoo do movimento (p. e. metoclopramida)
9. Medicação para a diarreia (p. e. loperamida)
10. Sais de rehidratação oral
11. Laxante suave (tipo lactulose)
12. Anti-ácido em pastilhas
13. Laxante
14. Antibiótico de largo espectro (quando aconselhado pelo seu médico)
15. Leve consigo cópias das receitas prescritas, nas quais devem constar os princípios ativos dos medicamentos.