

LA FARMACIA da viaggio

Cosa portare per ogni evenienza

ITALIA

E' sufficiente portarsi le cose indispensabili. In caso di necessità:

- kit pronto soccorso di hotel/villaggio
- farmacia
- guardia medica

Per farmaci continuativi, portatevi la documentazione medica in modo che la guardia medica vi possa fare una ricetta in caso di farmaco terminato.

EUROPA

In Europa l'accesso alla sanità è garantito con la tessera sanitaria (non basta il codice fiscale), ma potrebbero chiedervi in anticipo tutti i costi.

Per evitare meglio portarsi il più possibile.

In caso di emergenza notturna, la guardia medica ha lo stesso numero ovunque  116117

MONDO

Porta il più possibile: i sistemi sanitari cambiano e alcune cose non si trovano o necessitano di ricetta medica (e da noi no e viceversa).

Es: negli USA la semplice fisiologica non viene venduta da nessuna parte

Attiva l'assicurazione sanitaria e salva i numeri per consulti ed emergenze su tutti i telefoni prima di partire.

GLI INDISPENSABILI

Disinfettate*: anche solo i tamponcini d'alcool vanno benissimo

Termometro*: preferibilmente digitale, per misurazioni rapide e affidabili

Cerotti*: utili anche quelli trasparenti waterproof o lo spray cerotto trasparente

Medicine e creme che si usano regolarmente

Antipiretico: paracetamolo o ibuprofene, dosaggio da confermare col pediatra

Protezione solare 50+*

Repellenti pediatrici e zanzariera* da culla/passeggino per gli insetti

Fisiologica monouso e non* (quella in plastica è meglio per le valige in stiva e le monouso sono comode per occhi e piccole ferite).

PER STARE TRANQUILLI

Antistaminico in gocce

Antibiotico usato abitualmente (su consiglio del pediatra)

Crema cortisonica per punture d'insetto o dermatiti/reazioni cutanee

Fermenti lattici

Salviette detergenti oculari se non volete usare la fisiologica*

-  Foglietto illustrativo sempre insieme al farmaco, mai il solo blister
-  Scorta extra per terapie croniche (1 nel bagaglio a mano e 1 in stiva)

***Trovate tutti i prodotti nel link "scopri i prodotti" sul sito**



LA FARMACIA da viaggio

PATOLOGIE ACCERTATE

Porta:

- **piano terapeutico** del tuo medico **tradotto in inglese**
- **tradotto anche nella lingua del paese**
- **doppia dose del farmaco se possibile** (messe in posti diversi con i fogli di dosaggio, ad es. 1 in stiva e 1 a mano)

ALLERGIE ACCERTATE

Porta:

- **Foglio con domande sull'allergia alimentare nelle due lingue** da mostrare al ristorante
- **piano terapeutico tradotto nelle 2 lingue**
- **doppia dose del farmaco se possibile** (messe in posti diversi con i fogli di dosaggio, ad es. 1 in stiva e 1 a mano)

Copia e Incolla il seguente prompt AI per tradurre i documenti (inserisci solo i dati mancanti tra parentesi)

(Chat gpt, Claude o Gemini è uguale)

"Agisci come traduttore medico. Devo portare in viaggio il piano terapeutico/certificato di allergia di mio figlio (età: x). Trovi il documento in allegato a questo messaggio.

Traduci il testo del documento allegato dall'italiano al [LINGUA DI DESTINAZIONE], in modo letterale e preciso. Non riassumere, non parafrasare, non semplificare, non correggere o suggerire dosaggi.

Regole obbligatorie:

1. Mantieni invariati numeri, unità di misura e dosaggi esattamente come nel documento originale.
2. Per ogni termine medico o nome di principio attivo di cui NON sei certo al 100% della traduzione corretta in [LINGUA], scrivi comunque la tua traduzione ma aggiungi subito dopo, tra parentesi quadre: [DA VERIFICARE CON FARMACISTA O MEDICO LOCALE].
3. Mantieni la stessa struttura a punti/paragrafi del documento originale.
4. Alla fine, elenca in una lista separata TUTTI i termini che hai segnalato come da verificare, così posso controllarli uno per uno.

Restituisci solo il testo tradotto pronto da stampare, seguito dalla lista dei termini da verificare.

Infine, traduci in [LINGUA DI DESTINAZIONE] anche le seguenti frasi, da usare al ristorante, mantenendo un tono cortese e chiaro:

1. "Mio figlio di [ETÀ] anni è allergico a [ALLERGENE]."
2. "Quali piatti contengono [ALLERGENE] e dove trovo l'elenco degli allergeni nel menù?"
3. "E' presente un rischio di contaminazione anche minima?"
4. "È possibile preparare questo piatto senza [ALLERGENE]?"

Restituisci ogni frase tradotta numerata, senza aggiungere altro testo.

Buon viaggio!

