ESTILO DE VIDA

Cuidados e conselhos práticos para um estilo de vida saudável.

bluepharma GENÉRICOS

SAÚDE EM VIAGEM

Quando se deslocar em viagem, de férias ou de trabalho, lembre-se que no destino as condições climáticas, a alimentação e os costumes podem ser diferentes daqueles a que está habituado, o que pode levar a um aumento dos riscos para a saúde.

Antes da sua viagem:

- Considere a necessidade de fazer um seguro de saúde;

- Leve os medicamentos habituais e outros para cuidados básicos;

- Vá uma consulta do viajante.

Leve consigo um cartão com informação traduzida na língua local com o tipo de sangue, doenças crónicas, alergias, medicamentos que esteja a tomar ou outra informação relevante.

Se está grávida, vai viajar com crianças ou qualquer outra condição que requeira cuidados especiais de saúde, consulte o seu médico antes de viajar.

#bluepharma #bluepharmagenericos #genericos #saude #dgs #direcaogeraldesaude #portugal

...MAIS SAÚDE

ESTILO DE VIDA

Cuidados e conselhos práticos para um estilo de vida saudável.

bluepharma GENÉRICOS

SAÚDE EM VIAGEM

Quando se deslocar em viagem, de férias ou em trabalho, lembre-se de levar consigo:

- Medicação para doenças preexistentes, em quantidade necessária para uma vez e meia o tempo da estadia (para poder fazer face a alguma emergência);

- Medicação para a prevenção/tratamento da doença da altitude, para o enjoo do movimento e para a congestão nasal (use descongestionante se tiver problemas de ouvidos nos aviões);

- Medicamentos para dores ou febre (os que toma habitualmente nestes casos);

- Medicamento para as alergias (ex. anti-histamínico);

- Kit de primeiros socorros que inclua: termómetro digital, tesoura, adesivo, pensos rápidos de diferentes tamanhos, luvas descartáveis. ligaduras, compressas esterilizadas pequenas, cremes para queimaduras solares, gel para picadas de insetos e alergias, creme antifúngico e antibacteriano e hidrocortisona creme a 1%;

- Antibiótico de largo espectro (quando aconselhado pelo médico).

#bluepharma #bluepharmagenericos #genericos #saude #dgs #direcaogeraldesaude #portugal

...MAIS SAÚDE

ESTILO DE VIDA

Cuidados e conselhos práticos para um estilo de vida saudável.

bluepharma GENÉRICOS

SAÚDE EM VIAGEM

Planeie cuidadosamente a viagem antes da partida.

Tome as devidas precauções com a sua saúde antes, durante e após a viagem, evitando também assim a transmissão de alguma doença infeciosa.

Subscreva um seguro de viagem adequado aos problemas de saúde que pode vir a enfrentar.

Obtenha uma declaração médica onde conste a medicação prescrita ou outro material médico que venha a transportar.

Se ficar doente durante ou após a viagem, faça uma consulta médica referindo sempre o país onde esteve.

#bluepharma #bluepharmagenericos #genericos #saude #dgs #direcaogeraldesaude #portugal