




A mala perfeita

Como desfrutar
das férias apesar
da alergia

 Inspired by patients.
Driven by science.

Zyrtec[®]
Dicloridrato de cetirizina 10 mg

Viajar ou não viajar, essa é a questão

Ir de férias quando se tem alergia não é tão simples como parece. Se é uma dessas pessoas que tendem a recear mais que a desfrutar das suas férias devido à alergia, está na altura de deixar de se preocupar.

Seguindo uma série de conselhos e preparando a mala conscientemente, não só é possível desfrutar de umas férias idílicas, como também se esquecerá de que sofre de alergia.

Na Zyrtec encontra um guia de viagem para não perder nada. Não perca nenhum detalhe!



Que tipo de alergia é a mais problemática na altura de viajar?

A alergia mais comum quando se viaja, é a que está relacionada com a alimentação devido ao risco de contaminação que existe, especialmente quando se viaja para países exóticos onde a comida é muito diferente da que se está habituado a ingerir.

O pólen e os ácaros são outros dois tipos de alergia bastante comuns, ainda que dependam da zona geográfica para onde vai. Neste sentido, é especialmente recomendável consultar sempre os mapas e calendários polínicos da zona para onde pensa viajar. Desta forma, podem ser tomadas as precauções necessárias para que a saúde não seja prejudicada em nenhum momento da viagem.

Imprescindíveis na mala

A melhor forma de desfrutar da viagem sem receio de incidentes é preparar-se com consciência. Para isso, nada melhor que deixar um espaço na mala para colocar o seu pequeno kit-farmácia para o salvar de qualquer emergência.

Alguns dos imprescindíveis que não deverão faltar na sua mala são:

Cartão de identificação

É fundamental que contenha não só os seus dados pessoais como também os seus dados médicos, assim como os seus tipos de alergia e tratamentos. Também deverá referir um contacto de emergência.

Repelente de insetos

Imprescindível para evitar qualquer picada que possa provocar algum outro problema indesejado.

Sais de reidratação oral

Este tipo de produto é especialmente indicado para as pessoas que são intolerantes a algum alimento, pois ajuda a combater episódios de desidratação leve provocados por doenças diarreicas.



Termómetro elétrico

Uma vez que é proibido viajar de avião com termómetros de mercúrio, deverá utilizar um elétrico.

Antisséptico

Um básico para desinfetar pequenos cortes ou feridas.

Protetor solar

Se tem a falsa crença de que o fator de proteção solar só é útil no verão, a verdade é deverá levar sempre consigo um que seja superior a 15.

Anti-histamínicos orais

Nada como o seu medicamento de confiança para aliviar os efeitos da alergia (sempre sob recomendação médica).

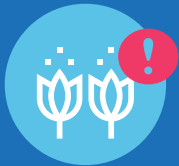
Alguns conselhos práticos

Além de levar na sua mala um pequeno kit-farmácia para emergências, também é importante prestar atenção a uma série de detalhes que poderão ser bastante úteis:





* No caso de sofrer de **alergias alimentares**, deverá consultar todo o tipo de informação sobre o assunto para saber o que evitar durante a viagem.



* Informar-se bem do **calendário polínico** do destino para não ter nenhum susto.



* Ter sempre consigo a medicação ou tratamento. Inclusive um plano de emergência se for necessário.



* Se tiver algum tipo de alergia a animais, é importante informar-se sobre se o hotel admite ou não animais de companhia.



* No caso de viajar de avião, deverá consultar o menu a bordo da companhia para verificar se está livre de alérgenos



* Deverá falar sempre com o seu médico ou alergologista sobre as precauções que deve tomar em função do destino escolhido.



Inspired by patients.
Driven by science.

Viajar sim, mas de forma segura

Não deve ter receio de viajar apesar de sofrer de alergias. Basta preparar-se com consciência e deixar a insegurança de lado. Só assim conseguirá desfrutar da viagem como merece.

Bon voyage!



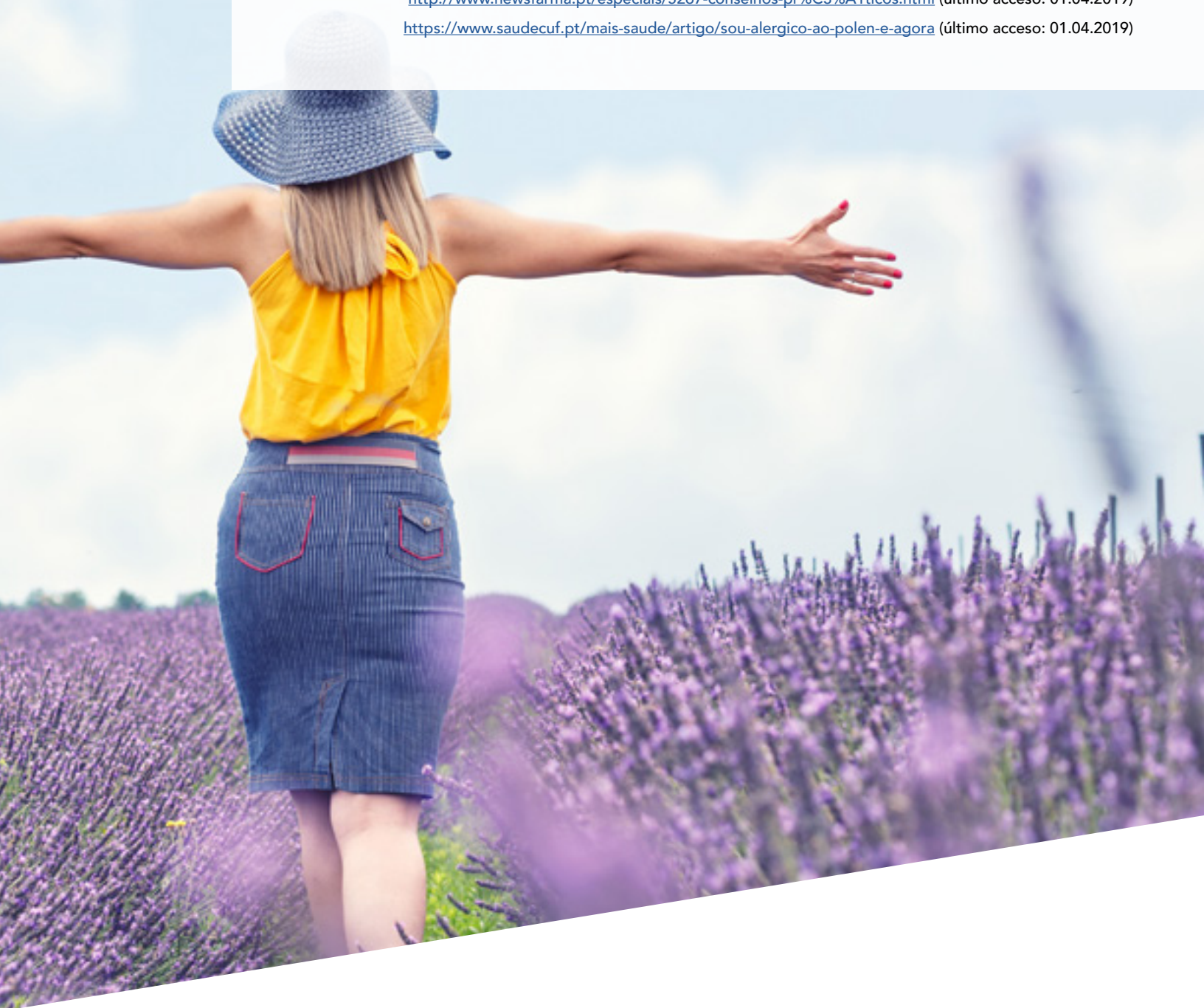
Referências:

<https://www.spaic.pt/publicacoes-folhetos?id=37> (último acceso: 01.04.2019)

<https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/alergias-como-preveni-las> (último acceso: 01.04.2019)

<http://www.newsfarma.pt/especiais/5267-conselhos-pr%C3%A1ticos.html> (último acceso: 01.04.2019)

<https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/sou-alergico-ao-polen-e-agora> (último acceso: 01.04.2019)



Zyrtec[®]
Dicloridrato de cetirizina 10 mg

**Mais informação?
Visite www.zyrtec.pt**

PT-P-ZI-ALX-1900028

Informações indispensáveis ao uso racional do medicamento Zyrtec 10 mg comprimidos são indicados em doentes adultos e pediátricos com idade igual ou superior a 6 anos: no alívio dos sintomas nasais e oculares da rinite alérgica sazonal e perene; no alívio dos sintomas de urticária crónica idiopática. Recomenda-se precaução na ingestão concomitante de cetirizina com álcool, nos doentes com fatores que predisponham para retenção urinária (por exemplo, lesão da medula espinal, hiperplasia prostática), já que a cetirizina pode aumentar o risco de retenção urinária, nos doentes epiléticos e em doentes com risco de convulsões. Pode ocorrer prurido e/ou urticária quando a cetirizina é interrompida, mesmo se estes sintomas não estiverem presentes antes do início do tratamento. Em alguns casos, estes sintomas podem ser intensos e exigirem o reinício do tratamento. A administração do comprimido revestido por película não é recomendada em crianças com idade inferior a 6 anos, recomenda-se a administração de uma formulação pediátrica com cetirizina. O doente deve ler cuidadosamente as informações constantes da embalagem exterior e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, deve consultar o seu médico ou farmacêutico.



Inspired by patients.
Driven by science.

Zyrtec®

Dicloridrato de cetirizina 10 mg