

Checklist farmaci e kit medico – Viaggio in Africa

Farmaci personali

- ☐ Terapie croniche (es. pressione, diabete, ecc.)
- ☐ Copie delle ricette mediche (in inglese/francese)
- ☐ Scorta per tutta la durata del viaggio (+ extra)

Farmaci da automedicazione

- ☐ Paracetamolo (es. Tachipirina)
- ☐ Ibuprofene (es. Moment, Brufen)
- ☐ Loperamide o similare (antidiarroico)
- ☐ Fermenti lattici e probiotici
- ☐ Sali reidratanti orali
- ☐ Antistaminici orali (es. cetirizina)
- ☐ Antibiotico a largo spettro (se prescritto)

Prodotti per uso esterno

- ☐ Gel disinfettante mani
- ☐ Disinfettante liquido (tipo Amuchina o similare)
- ☐ Cerotti di varie misure
- ☐ Garze sterili e nastro medico
- ☐ Forbicine con punta arrotondata (ammesse nel bagaglio da stiva)
- ☐ Pomata antibiotica
- ☐ Pomata cortisonica
- ☐ Pomata antifungina
- ☐ Repellente per insetti (con DEET o Icaridina)
- ☐ Spray repellente per tessuti (facoltativo)

Protezione aggiuntiva

- ☐ Zanzariera da viaggio (impregnata o no)
- ☐ Termometro digitale
- ☐ Pinzette
- ☐ Guanti in lattice (facoltativi, monouso)

Conservazione e trasporto

- ☐ Pochette termica o contenitore anti-calore
- ☐ Etichette leggibili su ogni confezione
- ☐ Farmaci nel bagaglio a mano (non in stiva)

 **Suggerimento:** stampa una copia cartacea e conserva un duplicato digitale nel tuo smartphone e nel cloud.