



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

NOTA STAMPA

SEMPLICEMENTE SALUTE “DECOLLA” DAGLI AEROPORTI CON LE REGOLE DELL’AUTOMEDICAZIONE IN VACANZA

**Dal 31 luglio a Linate e Malpensa un booklet su
come affrontare i lievi disturbi dalla A alla Z**

Milano, 29 luglio 2015 – L’automedicazione responsabile “decolla” dagli aeroporti milanesi per informare i viaggiatori su come evitare i “rovinavacanze”, ovvero come prepararsi per affrontare quei lievi disturbi di salute come il mal di testa, la febbre, il mal di pancia o il jet lag, che possono capitare anche quando si è in ferie, al mare, in montagna o all’estero.

A partire dal 31 luglio verranno distribuiti presso gli aeroporti di Linate e Malpensa:

- **un booklet informativo “Automedicazione in vacanza”** con tutti i consigli, i rimedi e i principi attivi per gestire al meglio i lievi disturbi di salute, validato dalla Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG);
- **un segnalibro** per ricordare che basta un click per collegarsi al sito www.semplicementesalute.it per trovare informazioni, news, video e approfondimenti sul mondo della salute e del benessere.

L’iniziativa, che fa parte del **progetto Semplicemente Salute**, promosso da ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione), nasce proprio con l’obiettivo di **informare ed aiutare le persone a prendersi cura della propria salute in modo sicuro, efficace e soprattutto semplice**, anche attraverso un uso appropriato e responsabile dei **farmaci di automedicazione**, riconoscibili dal bollino rosso posto sulla confezione e vendibili senza ricetta medica.

Ecco alcune semplici indicazioni da tenere a mente per preparare il perfetto **kit di automedicazione da metter in valigia**:

- Antidolorifici/antinfiammatori (per dolori muscolari, mal di testa, dolori mestruali, etc.)
- Antipiretici in caso di febbre

- Creme e pomate contro le irritazioni della pelle, le scottature, l'eritema solare, le punture di insetti (antistaminici e cortisonici a bassa-media potenza, antisettici e anestetici locali)
- Disinfettanti per la gola e farmaci contro la tosse
- Farmaci contro la nausea e il vomito (causati da indigestioni, malattie infettive, mal d'auto, mal di mare, mal d'aereo)
- Farmaci per problemi digestivi e bruciore di stomaco (procinetici e antiacidi)
- Lassativi
- Antidiarroici
- Melatonina o altri prodotti contro il jet-lag
- Il kit del pronto soccorso (disinfettanti, garze sterili, cerotti)
- Inoltre, non dimenticare di portare con sé la ricetta per i farmaci che si assumono abitualmente e che sono stati prescritti dal medico (ad es. quelli per la pressione alta, per il cuore, la pillola anticoncezionale, etc.).

Importante ricordare sempre di leggere il foglietto illustrativo e che, anche in vacanza, in caso di necessità, si può chiedere consiglio al medico o al farmacista.

A partire dal 31 luglio, la guida “Automedicazione in vacanza” sarà scaricabile anche dal sito www.semplicementesalute.it