



Cuidados nas Férias IV

farmácia

Tudo o que precisa de levar



1

nota introdutória



*mas tenho que levar
ainda mais coisas?*

Sim, sabemos que depois de carregar com roupas, fraldas e aquilo que nos parece uma tonelada de brinquedos inúteis, estar a preparar mais um saquinho é realmente uma pedra no sapato. Mas pode ser útil, sobretudo quando vamos para algum lado onde nem sabemos bem qual é a farmácia de serviço mais próxima. Isto nas cidades é fácil...são meia dúzia de km ou nem isso. Mas noutros locais, nem por isso!



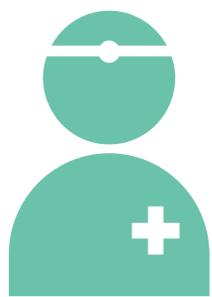
bsij

boletim de saúde infantil e juvenil

Somos grandes apoiantes de registos! Se às vezes, a falar não nos entendemos, então temos que ter algum recurso de continuidade. E o Boletim é fundamental! Lembram-se da última vez que a vossa filha fez antibiótico? e qual fez? e a dose? Ora aí está...levem o livrinho, porque é absolutamente necessário registar o que acontece aos vossos filhos.

Nesta altura do ano é um alívio: imaginem que acontece alguma coisa que é preciso reavaliar dentro de umas semanas, quando já não vão estar em Montegordo? Conseguem explicar exactamente a opção do médico que avaliou pela primeira vez? O vosso pediatra agradece...

2

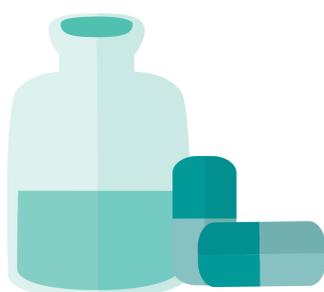


locais

Saibam de antemão qual o Centro de Saúde com Atendimento Permanente mais próximo do local onde estão.

A maioria das situações não carece de avaliação num hospital e sempre evitam filas de espera e ambientes caóticos.

Nesta época de uso das novas tecnologias, vale a pena instalar uma das aplicações gratuitas com as farmácias de serviço em todos os distritos do país! Facilita na hora em que precisamos!



medicamentos

Se o seu miúdo faz medicação regular, como é óbvio, leve-a consigo! Mesmo aquela medicação que só fará em SOS. Isto é particularmente importante para os miúdos asmáticos que têm medicação para fazer em caso de crise.

Outro tópico relevante é a dosagem: os miúdos crescem, por isso é conveniente rever com o seu médico assistente as doses recomendadas dos medicamentos em lista. Assim garante que não está a dar doses subterapêuticas da medicação e é menos um factor de stress...



**PARACETAMOL
IBUPROFENO
ANTI-HISTAMÍNICO
PROBIÓTICO
SORO DE
REHIDRATAÇÃO ORAL**

**TERMÓMETRO
SORO FISIOLÓGICO
SOLUÇÃO IODADA
PENSÓ RÁPIDOS
COMPRESSAS
ESTERILIZADAS
PACK GEL QUENTE/FRIO**