

/// *Automedicação*



Organize um “kit saúde”

Medicamentos e primeiros socorros para ter em casa.

Tosse, dor de cabeça, arrepios e outros problemas de saúde ligeiros podem fazê-lo sentir-se menos bem no seu dia-a-dia. Prepare-se para combater estes males menores através da utilização de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM).

Bastam alguns minutos para verificar se o seu armário, caixa ou prateleira de medicamentos e primeiros socorros tem tudo o que necessita para a gestão da sua saúde e da saúde da sua família. Confira na lista à direita. E guarde sempre os produtos em local seco e fresco.

Os MNSRM destinam-se ao tratamento de problemas de saúde menos graves. Mas devem ser utilizados apenas de acordo com a informação disponível na embalagem e no folheto informativo. Em caso de dúvida, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico.

Pode também recolher informação junto do programa Tratar de Mim — que visa promover a utilização responsável e segura dos MNSRM. Está a ser desenvolvido pela Apifarma/OTC, em parceria com a Associação Nacional das Farmácias, a Direcção-Geral

da Saúde, o Infarmed, a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed. A lista das situações em que é possível utilizar os MNSRM está disponível em: www.apifarma.pt/tratardemim www.infarmed.pt •

PRECAUÇÕES



ConsERVE os medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças e verifique regularmente os prazos de validade.



Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos. Guarde-os junto com o medicamento.



Não deite no lixo nem através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora de prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

A lista

- ✓ *Pensos rápidos*
- ✓ *Compressas e adesivos*
- ✓ *Ligaduras*
- ✓ *Soro fisiológico em unidose*
- ✓ *Desinfectante líquido e em creme*
- ✓ *Analgésico oral ou anti-inflamatório (para aliviar a dor e baixar a febre)*
- ✓ *Pomada analgésica e anti-inflamatória*
- ✓ *Pomada para hematomas (“nódoas negras”)*
- ✓ *Creme cicatrizante*
- ✓ *Antialérgico oral e para a pele*

✓ *Antidiarreico*

✓ *Laxante*

Assinale as validades!