

# MOUTON

## A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 [www.apotheekmouton.be](http://www.apotheekmouton.be)



## Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Met de vakantie in het vooruitzicht, sturen wij U graag een extra nieuwsbrief met informatie over de reisapotheek. Hopelijk vind je hier enkele nuttige tips die je vakantie aangenaam maken.

## Reisapotheek

### Volgende kwaaltjes kunnen je reis verstoren:

- pijn en koorts
- diarree, buikkrampen, opgeblazen gevoel
- misselijkheid, braken
- constipatie
- reisziekte (stop tabletjes in handbagage!)
- allergie (neus, ogen, huid,...)
- verstopte of lopende neus (let op met airco...)
- keelpijn
- zalf bij spierpijn of verstuiking
- zware benen
- transpiratie
- insectenbeten (voor en na) , tekenbeet of huiduitslag
- koortsblaasjes
- malaria

### Niet vergeten:

- ontsmettingsmiddel
- pleisters
- koortsthermometer
- muggenmelk
- zonnemelk en after-sun
- gewone medicatie (in handbagage + reserve in koffer)
- voorbehoedsmiddelen
- bacteriedodende spray voor toiletbril
- Handreinigingsgel zonder water

### In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Reisapotheek
- 2 Verre reizen



---

*Een gesprek in een  
vreemd land met een  
onbekende apotheker  
is niet altijd eenvoudig.  
Neem je voorzorgen.*

---

# MOUTON

## A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 [www.apotheekmouton.be](http://www.apotheekmouton.be)

## Verre reizen

Voor bepaalde bestemmingen zijn vaccinaties aangeraden of soms verplicht. Vraag raad in de apotheek of kijk op [www.itg.be](http://www.itg.be).

Voor jongeren tot 26 jaar betalen sommige mutualiteiten een deel terug.

Zware benen tijdens een lange rit of vlucht kunnen worden verholpen door:

- 1) Regelmatig de benen te strekken
- 2) Het dragen van relaxkousen die de druk in de onderbenen verminderen. Deze relaxkousen zien eruit als gewone katoenen kousen.
- 3) De benen te behandelen met verfrissende gel of spray

### Interessante websites:

[www.itg.be](http://www.itg.be) (informatie per land opgesteld door Tropisch Instituut)

[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be) sectie "gezond leven" en dan reizen kiezen

[www.gezondheidspas.be](http://www.gezondheidspas.be) over vaccinatie

<http://www.brusselsairport.be/nl/news/newsItems/203931> over bagage



### Tips voor de reis:

- Gewone medicatie en reismedicatie kun je meenemen in je handbagage, Let er wel op dat de maximum inhoud voor vloeistoffen in de handbagage 100ml is.
- Insuline neem je best mee in de handbagage. De temperatuur in de laadruimte van een vliegtuig is te laag om insuline in te bewaren.
- Voorzie voldoende babyvoeding met het oog op mogelijke vertraging of file.
- Vraag in de apotheek de folder "reisapotheek" met nuttige noodnummers.

### Ter plaatse

- zorg dat je een telefoonnummer van de dichtstbijzijnde arts bij de hand hebt, zodat je in geval van nood (met eventuele paniek) niet meer hoeft te zoeken!
- neem gerust het telefoonnummer van onze apotheek mee, we kunnen u ook van op afstand advies geven.
- uurverschil en inname medicatie : neem indien mogelijk uw medicatie op hetzelfde tijdstip als thuis (vb. anticonceptiepil) en bespreek dit op voorhand met uw arts en zorg voor voldoende voorschriften.