



 God ferie!

 **APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet

En god ferie starter hos Apotek 1

Uansett hva du skal, betyr ferie et avbrekk i hverdagen og mulighet til å gjøre noe helt annet enn det du vanligvis gjør. En vellykket ferie starter med god planlegging! Er du godt forberedt, takler du ting som måtte skje underveis så mye bedre.

De midterste sidene i dette heftet er laget som en huskeliste over produkter det kan være lurt å ha med på ferie. Vi håper den kan komme til nytte når du skal planlegge ferien din. Napp ut listen og ta den med til Apotek 1.

Riktig god ferie!



Innhold

Solbeskyttelse	4
Feriemage	6
Sår og småskader	10
Huskeliste til ferien	Midtsider
Bitt, stikk og kløe	14
Reisevaksiner og forebygging av malaria	18
Seksuelt overførbare sykdommer	20
Generelle råd ved reiser til utlandet	21
Lommeparlør	22



Gode ferietips

Sørg for å ha med deg et reiseapotek som er riktig i forhold til hva slags ferie du skal på og hvem som reiser. Generelt kan vi si at reiseapoteket bør inneholde det nødvendige for å kunne behandle små sår og skader, feber og smerte, insektstikk, solforbrenning og mage- tarmproblemer. Og husk solbeskyttelse!

Forsøk å gjøre selve reisen til en behagelig opplevelse for alle som er med. Skal dere fly finnes det for eksempel ørepropper som utligner trykkforskjellen mellom kabinen og øregangen. Støttestrømper motvirker hovne ben og reduserer risikoen for blodpropp ved lange flyreiser. Er det bilferie som står på programmet, bør du tenke over om noen pleier å bli bilsyke og ta forholdsregler. Reisesyke leser du mer om på side 9. Se også temasidene våre om reise på www.apotek1.no

Skal du til utlandet, sjekk at du har gyldig pass og om du trenger visum i god tid før du skal reise. Senest en måned før avreise bør du undersøke om det er nødvendig med vaksiner eller om du trenger legemidler som forebygger malaria. Les mer om dette på side 18.



SOLBRENT 2 FT

Solbeskyttelse

Solvettregler

- Ta pauser fra sola – spesielt mellom kl 12 og 15
- Bruk solkrem med solfaktor 15 på ubeskyttet hud
- Bruk klær, solhatt og solbriller som beskyttelse
- Bruk av solarium øker risikoen for hudkreft

Kilde: Kreftforeningen

Hvordan virker solkrem?

Solkrem filtrerer vekk skadelige UV-stråler fra solen. Filteret i solkrem kan være kjemisk, fysisk eller en kombinasjon av disse. Kremer med kjemiske filtre trekker seg inn i huden og absorberer solstrålene. Kremer med fysisk filter legger seg utenpå huden og reflekterer bort solstrålene.

Valg av solkrem

Apotek 1 anbefaler solkrem med beskyttelsesgrad "Medium" solfaktor (SPF) 15-25 eller høyere, basert på råd fra Kreftforeningen. Når huden har blitt brun kan man evt. redusere solfaktoren litt. Solfaktor lavere enn 6 frarådes. Ta hensyn til hudtypen din og hvor sterk sola er der du skal sole deg.

Pleier du å få solekssem, bør du være ekstra nøye med å bruke høy solfaktor. Lyshudede og barn trenger også ekstra god beskyttelse.

Til barn under 3 år anbefales uparfymert solkrem med fysisk filter, eller en kombinasjon av fysisk og kjemisk filter for å minimere risikoen for allergiske reaksjoner. Spedbarn skal være i skyggen.

Bruk solkremen riktig!

- Smør deg inn 30 min. før du skal ut i sola slik at kremen får tid til å trekke inn
- Bruk tilstrekkelig med solkrem. De fleste smører seg med for lite solkrem. Da blir solbeskyttelsen lavere enn du tror. En voksen person trenger en stor håndfull krem/lotion for å smøre inn hele kroppen
- Gjenta smøringen ofte, gjerne hver 2. - 3. time og spesielt etter bading, så lenge du er i sola
- Pass på at solkremen ikke er for gammel. Tuben er merket med holdbarhetsdato eller holdbarhetstid etter åpning

Legemidler og sol

Enkelte legemidler som smertestillende (NSAIDs), antipsykotika, visse typer hjertemedisin og vanndrivende midler samt antibiotikatyperne tetracykliner, kinoloner og sulfonamider kan gjøre at man blir mer ømfintlig overfor sollys enn normalt. I tillegg kan østrogentilskudd og p-piller gi pigmentflekker ved soling. Spør oss om råd!



For mye sol?

Hvis du har blitt solbrent eller fått solekssem, bør du holde deg unna sola i noen dager så huden får tid til å leges. Smør deg gjerne med en kjølede lotion med f. eks. aloe vera. På områder som er solbrente, eller har fått solekssem, kan du smøre på et tynt lag med Hydrokortison 1%* krem eller salve i korte perioder. En kjølig dusj, eller kalde omslag virker også lindrende.

Xylocain* salve/liniment kan brukes for å lindre kløe og smerte i huden. Er smerten ubehagelig, kan du ta smertestillende tabletter. Ved kraftig solforbrenning bør lege kontaktes.

*Reseptfritt legemiddel. Les pakningsvedlegget før bruk.



Feriemage

Det kan være mange grunner til at magen "slår krøll på seg" i ferien. Reisesyke, en uteto du kvier deg for å bruke, bedervet mat, en fremmed bakterieflora, for å nevne noen. Forebygging er et viktig stikkord for å unngå plager.

Turistdiaré

Akutt diaré er en av de vanligste plagene som rammer oss som turister. Såkalt turistdiaré skyldes som regel bakterier i forurenset mat, og smitten skjer gjennom munnen. Er du heldig, går det over i løpet av en dag, men vanligvis varer det i 1 – 4 dager. Det er viktig å erstatte væsketapet hvis du blir syk.

Tips for å unngå diaré

- Vask hendene før hvert måltid og ha god håndhygiene gjennom dagen. Bruk desinfiserende midler som for eksempel Antibac Pharma for å fjerne bakterier og virus

Riktig bruk av desinfeksjonsmidler



- Bruk nok desinfeksjonsmiddel (2 – 3 ml), og fordel det slik at hendene er våte i minst 15 sekunder
- Brukes på rene, tørre hender. Våte hender tynner ut middelet og gir dårligere effekt

- Ta melkesyrebakterier daglig, før og under opphold i utlandet, for å forebygge løs mage
- Unngå ferske melkeprodukter hvis melken ikke er pasteurisert
- Ikke spis kjøtt, fisk, skalldyr eller fjærkre som ikke er gjennomstekt/kokt
- Drikk vann på flaske, som du ser blir åpnet. Unngå isbiter
- Spis kun rå grønnsaker og frukt som er skrelt eller har blitt vasket i rent vann
- Det finnes vaksine mot diaré forårsaket av kolera. Vaksinen er reseptpliktig

Egenbehandling av diaré hos voksne

- Erstatt væsketapet. Drikk små porsjoner, men ofte. En voksen person som ikke spiser trenger ca 2 - 3 liter daglig av en væske som inneholder både salt og sukker. Væskeerstatning som f. eks. Resorb brusetabletter blandes i rent vann, og inneholder salter og sukker i riktig mengde. Du kan også blande halvt om halvt med mineralvann og eplemost. Unngå svært søte drikker som brus, juice og sterk saft.
- Imodium* og Loperamid* har en stoppende effekt ved diaré. Legemidlene bør brukes med en viss forsiktighet siden diaré er kroppens naturlige måte å kvitte seg med uønskede stoffer på. Midlene fjerner ikke årsaken til diaré, men kan være praktiske for eksempel under reise, eller hvis væsketapet er stort.

* Reseptfritt legemiddel. Les pakningsvedlegget før bruk.

- Melkesyre bakterier som finnes i bl.a. Idoform og Nycopro ved feriemage, kan brukes for at magen raskere skal normalisere seg.
- Spis lettfordøyelig mat og unngå melk og iskrem de første dagene.



OBS! Effekten av tabletter, for eksempel p-piller, kan bli redusert ved diaré. Spør på Apotek 1!

Egenbehandling av diaré hos barn

Små barn blir raskere uttørret enn voksne. Diaré, oppkast og høy feber gir et høyt væsketap som raskt kan utvikle seg til en farlig tilstand hos barn.

Hva kan jeg gjøre?

- Erstatt væsketapet med morsmelk, eller en drikk som gir både salt og sukker (se forrige side). Barnet trenger ca 1 dl væske per kilo kroppsvekt per døgn
- Gi små mengder, ofte. Bruk gjerne skje eller sugerør
- Når barnet har tatt til seg væske i 4 - 6 timer kan du prøve med litt mat
- Pass på at barnet tisser hver 3. - 4. time og mål gjerne kropps-temperaturen et par ganger i døgnet



Diaré – når bør du kontakte lege?

- Hvis den syke er under 6 måneder gammel
- Hvis det er blod, slim eller puss i avføring/oppkast
- Hvis det er tegn til uttørring - mørk urin, tørr i munnen, tørst
- Ved høy feber og/eller dårlig allmenntilstand
- Ved sterke magesmerter
- Hvis diaréen ikke gir seg i løpet av 4 - 5 dager med egenbehandling

Forstoppelse

Miljøforandringer og høy varme kombinert med for lavt væskeinntak er vanlige årsaker til forstoppelse på ferie. Dårlige toalettforhold kan også føre til at man undertrykker trangten til å gå på do, og dermed får en akutt forstoppelse. For å unngå forstoppelse er det viktig å drikke mye vann, gjerne 2 liter pr. dag. Sørg for å spise fiberrik mat som grove kornprodukter, grønnsaker og frukt. Kaker, lyst brød, søte kjeks, bananer, te og melk bør du derimot ikke spise for mye av. Husk at regelmessig fysisk aktivitet setter fart på tarmen, og gå for all del på toalettet når du føler behov for det. Ved akutt, midlertidig forstoppelse kan du bruke avførende legemidler eller miniklyster. Disse får tarmen til å tømme seg raskt. Langvarig bruk av disse midlene er vanedannende. De skal derfor ikke brukes regelmessig uten etter avtale med lege.

Reisesyke

Reisesyke kan oppstå når øynene forteller hjernen at man er i ro, samtidig som balanseorganet i det indre øret gir beskjed om at man er i bevegelse. I noen tilfeller blir man så kvalm at man kaster opp.

Midler mot reisesyke

For å unngå reisesyke, kan du prøve reisesyketabletter som Postafen* eller Marzine*. Disse bør tas ca 1 time før avreise for at de skal rekke å virke. Kjører du bil, skal du ikke bruke reisesyketabletter siden de kan gjøre deg søvnløs. Ingefær er et naturmiddel som kan anbefales som et alternativ, eller du kan prøve SeaBand – et armbånd som gir et lett trykk på et bestemt akupunkturpunkt på underarmen.

Andre tips for å unngå reisesyke

- Spis et lett måltid før du reiser - unngå tung og fet mat
- Sitt foran i bilen/bussen, eller opphold deg midt i båten der bevegelsene er minst
- Få frisk luft, og unngå ubehagelige lukter
- Unngå lesing og prøv å holde blikket på horisonten
- Det kan hjelpe å legge seg ned
- Kle deg i ledige klær som ikke strammer

* Reseptfritt legemiddel. Les pakningsvedlegget før bruk.



Brannsåar

Førstehjelp de første 20 minutter etter skade

Avkjøl straks det forbrente området med rennende kaldt vann i 5 minutter, gå deretter over til lunkent vann i 20 - 30 minutter. For å unngå en generell nedkjøling av kroppen, er det viktig å begrense nedkjølingen til de skadede hudområdene. Er det snakk om større hudområder, kan det være hensiktsmessig å bruke dusjen eller lunkent vann i badekaret. Ved større forbrenninger bør avkjølingen fortsette til man får tak i kyndig hjelp.

Der det ikke er tilgang til vann, kan du bruke Sanoflex brannkompress eller brannengel. Ikke bruk oljer eller fete kremer, disse kan forverre skaden. Ikke forsøk å fjerne klær som sitter fast i såret – disse skal fjernes av lege.

Behandling av små brannsåar

En førstegradsforbrenning av huden vil normalt leges i løpet av noen få dager uten spesiell behandling. Vurder alltid skaden igjen etter 1 døgn. Har skaden blitt verre, kan det være aktuelt å kontakte lege. Det kan lindre smerte å dekke det skadede området med en steril kompress/ bandasje som ikke fester seg i såret. I tillegg kan du bruke smertestillende eller lokalbedøvende salve, men ikke i åpne sår. Ikke stikk hull på eventuelle blemmer, siden det lett kan bli infeksjon i såret hvis blemmene punkteres. Sjekk såret jevnlig og vær på vakt overfor tegn på infeksjon (se under).



Brannsåar – når bør du kontakte lege?

- Hvis brannsåret er større enn den skadedes håndflate
- Ved brannskade som gir større blemmer eller ødeleggelse av hud (2. eller 3. grads forbrenning)
- Hvis såret er i ansiktet, inni hånden eller på et ledd
- Hvis brannskaden skyldes strøm, syre, base, olje eller kokende fett
- Hvis det oppstår infeksjon i såret. Symptomer på infeksjon er at det væsker, blir rødt, varmt og hovner opp



Huskeliste til ferien



Riv ut huskelisten, og ta den med til Apotek 1

Huskeliste

Snart kan du senke skuldrene og virkelig begynne ferien. Men før du kommer så langt er det sikkert en del ting du skal huske. Vi håper denne listen kan være til hjelp!

Solbeskyttelse

- Solkrem til voksne og barn
- Solstift med høy solfaktor til beskyttelse av lepper og andre utsatte områder
- Aftersun, evt. aloe vera og midler mot solforbrenninger

Feriemage

- Desinfeksjonsmiddel til hender
- Forebyggende middel med melkesyrebakterier mot feriemage
- Middel mot diaré
- Væskeerstatning
- Middel mot forstoppelse
- Reisesykeletter

Sår og småskader

- Middel til sårrens
- Sårsalve
- Plaster
- Gnagsårplaster
- Kjølende gel til brannsår
- Smertestillende/febernedsettende

Bitt, stikk og kløe

- Mygg-/flåttmiddel
- Flåttfjerner
- Kløestillende middel
- Lokalbedøvende middel
- Middel til sårrens

Flyreise

- Ørepropper for å utligne trykk
- Støttetrømpes mot hovne ben

På ferie med små barn?

- Soldrakt med UV-beskyttelse
- Solbriller
- Våtservietter
- Badebleier
- Febertermometer
- Aktivitetshefte

Apotek 1 Miniapotek

kr **179,-**
Verdi kr 293,-



Praktisk reiseapotek med det du trenger til ferieturen. Avhengig av hvor du skal, kan det være lurt å supplere med tilleggsutstyr. Spør oss om råd!

Pinex er et reseptfritt legemiddel. Les pakningsvedlegget før bruk.

Generelle råd ved reiser til utlandet

- Undersøk om du trenger vaksiner eller malariaforebyggende. Vaksiner bør tas 4 uker før innreise til landet
- Ha alltid med dokumentasjon på reiseforsikring eller Europeisk Helsekort fra HELFO
- Ha alltid nødvendige legemidler i håndbagasjen. Bruker du faste reseptpliktige legemidler, så ha dette nedskrevet med navn, styrke og hvor mye du bruker daglig
- Legemidler bør som hovedregel oppbevares i originalemballasjen fra produsenten. La apotekets etikett sitte på
- Bruker du legemidler som skal oppbevares kjølig (for eksempel insulin, og mange typer injeksjonsmedisin), så ta dette opp med flyselskapet på forhånd

En god ferie starter hos Apotek 1



Forstuing

En forstuing skyldes at et ledd har blitt vridd eller strukket mer enn det tåler. Vridningen fører til at leddbåndene tøyes, og noen ganger oppstår små rifter og blødninger. Det skadede området blir vondt, varmt og hovent. Slike skader kan man få i alle ledd, men det mest vanlige er å forstue eller vrikke ankelen.

Gode råd ved forstuing

Avkjøl det skadde leddet så fort som mulig. Kulde får blodårene til å trekke seg sammen, slik at mindre blod samler seg i skadeområdet. Avkjøl i ca 20 minutter og gjenta dette flere ganger med 1 times mellomrom. Bruk ispose, knust is i en plastpose eller rennende kaldt vann. Legg aldri is direkte på huden, men legg et håndkle eller annet stoff imellom for å hindre forfrysninger.

For å hindre at leddet hovner opp, bør det også bandasjeres så fort som mulig. Bruk et elastisk bind, og pass på at det ikke blir så stramt at blodforsyningen hemmes. Bindet bør brukes helt til hevelsen har gått ned, men du kan ta det av om natten hvis det er mest behagelig. For å hindre at skaden forverres, er det viktig at du holder leddet i ro. Hold den skadde kroppsdelen hevet det første døgnet.

Ved muskelsmerter i forbindelse med forstuing og forstrekning er smertestillende legemidler med betennelsesdempende effekt å foretrekke. Lokalbehandling anbefales siden man da bare behandler det området som gir plager og ikke resten av kroppen. Lokalbehandling reduserer dermed risikoen for bivirkninger.

Les mer om sår
og småskader på
www.apotek1.no





Bitt, stikk og kløe

De summer og surrer, kryper og kravler og er en del av naturopplevelsen. Men, du kan jo sørge for å være forberedt hvis de skulle bli for nærgående.

Insektstikk

Stikk fra mygg, bier og veps gir vanligvis bare en lokal reaksjon med kløe, svie og lett hevelse. Men hvis den som blir stukket er allergisk, kan stikket raskt utløse en alvorlig reaksjon som i verste fall kan bli livstruende.

Råd for å unngå insektstikk

- Bruk insektmidler på hudområder som ikke dekkes med klær, og evt. på klærne. Barn under 3 år skal ikke ha insektmidler direkte på huden
- Insekter tiltrekkes av søte lukter. Tørk vekk iskrem, saft og lignende rundt munnen på barn. Unngå parfymerte hud- og hårprodukter
- Bruk myggnett foran vinduer, over barnevogn og lignende
- Mygg tiltrekkes av lys. Slå derfor ikke på lyset i rommet før vinduer og dører er lukket

Siden mygg er mest aktiv om kvelden og natten, bør du ta forholdsregler rundt solnedgang. Vær spesielt oppmerksom i områder med malariamygg.



Har du tidligere hatt alvorlige reaksjoner på stikk, bør du alltid ha med deg reseptpliktige legemidler til egenbehandling hvis du skulle bli stukket

Behandling av insektstikk

- Hvis brodden til en bi eller veps sitter igjen i huden, bør den fjernes med én gang. Ikke klem på stikket, men trekk brodden ut med en pinsett. Noen ganger henger giftposen fortsatt på brodden. Trekk aldri ut brodden ved hjelp av posen – da klemmes mer gift inn i kroppen
- Unngå å klø/klore på stikket
- Bruk lokalbedøvende salve som f. eks.: Xylocain* eller middel mot kløe som f. eks. Eurax*



Akuttmedisinsk hjelp ved insektstikk

- **Ring 113** ved bi- eller vepsestikk i munnen, på tungen eller på halsen
- **Ring 113** ved mistanke om alvorlig allergisk reaksjon (åndenød, hurtig puls, hevelse på lepper og hals, forvirring)
- **Ring 113** hvis den som er stukket, tidligere har reagert kraftig på insektstikk og ikke har legemiddel tilgjengelig

* Reseptfritt legemiddel. Les pakningsvedlegget før bruk.



Safari i Kenya, elvepadling i Brasil, storbyferie i Beijing – stadig flere av oss realiserer drømmen om å oppleve eksotiske steder

Reisevaksiner og forebygging av malaria

Planlegger du ferie i fjerne himmelstrøk, bør du begynne forberedelsene i god tid. Senest en måned før avreise bør du ha avklart om du trenger vaksiner og/eller midler til forebygging av malaria. Dette kan du få hjelp til hos fastlegen eller på en reiseklinikk. På www.apotek1.no/reise finner du et interaktivt vaksinekart, basert på anbefalinger fra Folkehelseinstituttet.

Malaria

Malaria er en av de farligste tropiske sykdommene og kan få dødelig utfall. Sykdommen skyldes en parasitt som overføres ved myggstikk. Det viktigste man gjør for å forhindre smitte er å unngå myggstikk samt å ta malariaforebyggende legemidler (reseptpliktig). Malariaforebyggende behandling skal starte før avreise og fortsette under hele oppholdet og noen uker etter hjemkomsten. Gravide og barn er spesielt utsatte og må ta spesielle forholdsregler. Hvis man får feber etter hjemkomsten, må lege kontaktes.



Velg reisemål og se hvilke vaksiner som anbefales

Interaktivt vaksinekart på www.apotek1.no/reise

Beskytt deg og barna mot malariamygg

Myggen er mest aktiv om kvelden og natten. Ta derfor ekstra forholdsregler rundt solnedgang.

- Bruk myggmidler mot malariamygg, sokker, langbukser og langermede plagg
- Forsøk å holde myggen ute fra oppholdsrom
- Mygg tiltrekkes av lys. Slå derfor ikke på lyset i rommet før vinduer og dører er lukket
- Overnattingssteder som kun har myggnetting foran vinduene kan gjøres myggfrie ved å spraye ned rommet med insektsspray og så lukke igjen vinduer og dører noen timer
- Sov gjerne under et myggnett. Fest myggnettet under madrassen slik at det holdes på plass gjennom natten
- Små babyer bør ha myggnetting over vogn, lekegrind eller lignende så lenge det er våkent etter solnedgang
- Rom med klimaanlegg er vanligvis myggfrie
- Myggen flyr sjelden høyere enn til 2. etasje

Malaria er en av de farligste tropiske sykdommene og kan få dødelig utfall





Norsk	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk
Allergi	Allergy	Allergie	Allergie	Alergia
Antibiotikum	Antibiotic	Antibioticum	Antibiotique	Antibiótico
Apotek	Pharmacy	Apotheke	Pharmacie	Farmacia
Brennmanet	Jelly-fish	Qualle	Méduse	Medusa que guerna
Desinfiserende	Disinfectant	Desinfizierend	Désinfectant	Desinfectante
Diaré	Diarrhoea	Diarrhoe	Diarrhée	Diarrea
Feber	Fever	Fieber	Fievre	Calentura
Flått	Tick	Zecke	Tique	Garrapata
Forkjølelse	Cold	Erkältung	Rhume	Resfriado
Førstoppelse	Constipation	Verstopfung	Constipation	Estreñimiento
Halsbrann	Heartburn	Sodbrennen	Aigreurs d'estomac	Ardo de estómago
Hodepine	Headache	Kopfschmerzen	Maux de tête	Dolor de cabeza
Hoste	Cough	Husten	Toux	Tos
Infeksjon	Infection	Infektion	Infection	Infección
Insektstikk	Insect bite	Insektstich	Piqûre de moustique	Picadura de mosquito
Kløe	Itching	Jucken	Demangeaisons	Prurito
Kondom	Condom	Kondom	Préservatif	Condón

Norsk	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk
Legge	Doctor	Arzt	Médecin	Médico
Myggmiddel	Mosquito repellent	Mückenmittel	Produit contre les moustiques	Producto contra mosquitos
Nesedråper	Nasal drops	Nasentropfen	Gouttes nasales	Gotas nasales
Plaster	Band aid	Pflaster	Pansement adhesive	Tirita
Reisesyke	Motion sickness	Reisekrankheit	Mal des transport	Maro
Resept	Prescription	Rezept	Ordonnance	Receta
Smerter	Pain	Schmerzen	Douleurs	Dolor
Solbrent	Sunburn	Sonnenbrand	Coup de soleil	Quemadura de sol
Solkrem	Suntan cream	Sonnencreme	Crème solaire	Crema solar
Sykehus	Hospital	Krankenhaus	Hôpital	Hospital
Sår	Wound	Wunde	Blessure	Herida
Tablett	Tablet	Tablette	Comprimé	Píldora
Tannlege	Dentist	Zahnarzt	Dentiste	Dentista
Tannverk	Toothache	Zahnschmerzen	Mal aux dents	Dolor de muelas
Termometer	Thermometer	Thermometer	Thermomètre	Termómetro
Tett nese	Blocked nose	Verstopfte nase	Nez bouché	La nariz tapada
Utslett	Skin rash	Ausschlag	Eruption cutanée	Erupción en la piel
Vondt i halsen	Sore throat	Halsweh	Mal de gorge	Dolor de garganta
Øreverk	Earache	Ohrenschmerzen	Douleurs auriculaires	Otitis
Øyinfeksjon	Eye infection	Bindehautentzündung	Conjonctivité	Conjuntivitis

Bli brun på en trygg måte!



Apotek 1 har et bredt utvalg solprodukter
- vi hjelper deg å velge riktig produkt

 **APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet