

واحد اطلاع رسانی داروها و سموم (DPIC) البرز در نظر دارد در تاریخ های مشخص شده ،
شعارهای آموزشی در صدا و سیما البرز سال 1402 پخش کند

عنوان مناسبت	تاریخ مناسبت
نوروز	تاریخ 1 تا 7 فروردین
روز جهانی ایمنی بیمار	17 September 2023
هفته پیشگیری از مسمومیت ها	تاریخ 1 تا 7 آبان
هفته جهانی مقاومت آنتی بیوتیکی	18 to 24 November2023

- در صورتی که در خصوص نحوه مصرف دارو سوالی دارید می توانید با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم و با شماره تلفن **190**، داخلی **3-2**، تماس بگیرید. داروسازان شاغل در مراکز اطلاع رسان داروها و سموم به سوالات دارویی شما پاسخ می دهند.
- **26** شهریور، روز جهانی ایمنی بیمار گرامی باد.
- شایع ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است. بنابراین از مصرف خودسرانه دارو بدون مشورت با پزشک معالج خودداری نمایید.
- با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
- مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد کشنده باشد.
- مصرف خودسرانه داروها در سالمندان نسبت به دیگر افراد جامعه خطرناک تر است. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید.
- بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو در سالمندان، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص ها در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) یا استفاده از نرم افزارهای یادآور مصرف دارو روی گوشی موبایل سالمند یا پرستار ایشان است.

یکم آبان: روز پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی داروها

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
- مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
- شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می باشد.
- داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری نمایید.

دوم آبان: روز پیشگیری از مسمومیت ها در کودکان

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
- از نگه داری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی ها خودداری نمایید.

سوم آبان: روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- تماس با مقادیر بالای منوکسید کربن در مدت طولانی می تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
- سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.
- مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها است. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
- اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.

چهارم آبان: روز پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی، قارچ ها و گیاهان سمی

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود.
- از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن ها آثار نشت، برآمدگی و فرو رفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید.
- مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید.
- مسمومیت با قارچ های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید.

پنجم آبان: روز پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات نباتی، مواد شیمیایی

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و سموم مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمائید.
- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی، فرآورده های شوینده و پاک کننده پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
- هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگه داری نکنید.
- هرگونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

ششم آبان: روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی جانوران سمی

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- علائم گزیدگی با افعی درد تیز و سوزاننده در محل گزش است که در عرض 1 تا 5 دقیقه بعد از گزش ظاهر می شود.
- اختلال در عملکرد کلیه، کاهش سطح هوشیاری و شوک قلبی عروقی از علائم گزش مار افعی می باشد.
- عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت.
- اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.

هفتم آبان: روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد مخدر، مواد محرک و الکل

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- ناخالصی های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می باشند.
- امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی بازگشت اعتیاد است.
- استفاده خودسرانه از فرآورده های قاچاق و بدون مجوز جهت بدنسازی و پرورش اندام در جوانان، خطرابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف کننده در بردارد.
- آیا می دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضداجتماعی می باشد؟

هفته مقاومت آنتی بیوتیکی

روز اول: رویکرد یکپارچه به سلامت انسان ، حیوان ، محیط زیست ، غذا و مقابله با مقاومت میکروبی

- استفاده نابه جا و بیش از حد از آنتی بیوتیک ها سبب بروز مقاومت میکروب ها به آنتی بیوتیک ها می شود .
- ترکیبات آنتی میکروبیال به عنوان یک ابزار بسیار مهم در درمان بیماری های انسان ها ، حیوانات و گیاهان به شمار می روند و شامل آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد ویروس، ضد قارچ و ضد پروتوزوا هستند.
- آنتی بیوتیک ها می توانند باعث بروز عوارض جانبی از جمله تهوع ، استفراغ و اسهال شوند .
- استفاده مکرر و نابه جا از آنتی بیوتیک ، یکی از مهم ترین دلایل افزایش باکتری های مقاوم به دارو هستند.

روز دوم: آموزش، افزایش آگاهی و مقابله با مقاومت میکروبی

- در صورت داشتن بیماری ویروسی ، از پزشک تقاضای آنتی بیوتیک نکنید و پزشک را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار ندهید .
- دوره درمان را حتی در صورت بهبودی کامل کنید . در غیر این صورت باکتری ها به طور کامل از بین نمیروند و باکتری های باقی مانده باعث عفونت مجدد می شوند که ممکن است این بار مقاوم شده و دیگر به این آنتی بیوتیک ها جواب ندهند.
- آنتی بیوتیک های باقی مانده را دور بریزید و برای روز مبادا ذخیره نکنید زیرا آنتی بیوتیک تجویزی روی همان عفونت بخصوص موثر و صرفا برای شما در آن ایام تجویز شده است.
- دارو را در ساعاتی که برای پزشک یا داروساز معین شده ، مصرف کنید . آنتی بیوتیک ها زمانی موثر خواهند بود که به طور منظم مصرف شوند

روز سوم: نقش دامپزشکی در مقابله با مقاومت میکروبی

- عواملی که در حال حاضر منجر به بروز مقاومت میکروبی شده است متعددند: از آن جمله می توان به استفاده بیش از اندازه از داروها در انسانها ، صنعت پرورش دام، کشاورزی اشاره نمود. این عوامل در سطح جهانی باعث بروز تهدید و بروز مقاومت به آنتی میکروبیال ها شده است.
- توقف استفاده از آنتی بیوتیک ها در مزارع و دامداری ها ، یکی از مهم ترین روش های انتقال به انسان است.
- عدم تجویز اغنتی بیوتیک در بیماری های انگلی، قارچی و ویروسی، استفاده از دوره کامل آنتی بیوتیک و توسعه داروهای مختلف از دیگر راهکارهای عملی برای کنترل مقاومت آنتی بیوتیکی است.

روز چهارم : کارکنان ارائه دهنده خدمات سلامت و مقابله با مقاومت میکروبی در همه گیری کرونا

- آنتی بیوتیک فقط قادر به درمان عفونت های باکتریایی است و به هیچ عنوان در برابر عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی، گلودرد و آنفولانزا موثر نیست.
- ناکارا بودن دارو نسبت به عفونت به معنای افزایش نرخ ناتوانی و مرگ و تحمیل هزینه های هنگفت در حوزه بهداشت است.
- افزایش اطلاعات در زمینه بیماری ها ، درمان های رایج و اثربخشی داروها یکی از راهکارهایی است که می توان به حل معضل مقاومت در برابر آنتی بیوتیک کمک کرد.

روز پنجم: استفاده محتاطانه از داروهای ضد میکروبی و مقابله با مقاومت میکروبی

- مقاومت آنتی بیوتیکی هنگامی رخ می دهد که ساختار باکتری ها تغییر می کند، این امر باعث می شود که دارو برای مقابله با باکتری تاثیر خود را از دست بدهد و این اتفاق زمانی می افتد که باکتری ها به طور مکرر در معرض همان دارو قرار بگیرند.
- آنتی بیوتیک ها می توانند باعث بروز حساسیت شود.
- حتی اگر علائم شما یکسان باشد آنتی بیوتیک های خود را به دیگران پیشنهاد نکنید زیرا ممکن است برای آنها مناسب نباشد.
- در مورد نحوه مصرف آنتی بیوتیک ها با پزشک یا داروساز مشاوره کنید . مصرف نادرست این داروها میتواند جذب آنها را تحت تاثیر قرار داره و باعث کاهش یا حذف اثر آنها شود.

روز ششم : مسئولیت همگانی ، مشارکت اجتماعی و مقابله با مقاومت میکروبی در همه گیری کرونا

- مقاومت به داروهای آنتی میکروبیال زمانی اتفاق می افتد که باکتری ها، ویروس ها ، قارچ ها و همچنین انگل ها به اثرات داروها مقاوم شوند و به همین دلیل دزمان عفونت ها بسیار سخت تر و خطر گسترش بیماری ها نیز افزایش پیدا می کند.
- ترکیبات آنتی میکروبیال به عنوان یک ابزار بسیار مهم در درمان بیماری های انسان ها، حیوانات و گیاهان به شمار می روند و شامل آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد ویروس، ضد قارچ و ضد پروتوزوا هستند .
- آنتی بیوتیک یک منبع با ارزش دارویی است که برای درمان عفونت های باکتریایی مورد استفاده قرار می گیرد و استفاده از آن تنها با تجویز پزشک و در یک دوره درمانی کامل موثر است .
- از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها بپرهیزید.

روز هفتم : پژوهش، فناوری و مقابله با مقاومت میکروبی

- با افزایش مقاومت میکروبی به دامنه وسیع تری از داروها ، تمرکز این آگاه سازی وسیعتر شده است و به همه داروهای آنتی میکروبیال یعنی آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد ویروس، ضد قارچ و ضد پروتوزوا خواهد پرداخت
- کمک کنیم تا با رعایت بهداشت از ابتلا به بیماری های عفونی پیشگیری شود.

- مصرف صحیح و جلوگیری از تجویز غیر منطقی آنتی بیوتیک می تواند اثرگذاری آنتی بیوتیک ها را بیشتر نموده و مقاومت آنتی بیوتیکی در بیماران را کم نماید .
- مصرف غیرمنطقی آنتی بیوتیک با افزایش عوارض ناخواسته دارویی پزشکان را در معالجه بیماران و شناخت عوارض داروها دچار مشکل می کند.

توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت نوزاد

20 اسفند

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 داخلی 3 کد 2 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- همیشه در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده، پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جداً خودداری کنید.

21 اسفند

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 داخلی 3 کد 2 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- از قرار دادن مواد شوینده در کمد های زیر ظرفشویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوپا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا می باشد.
- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جداً خودداری کنید.
- از نگهداری ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.

22 اسفند

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 داخلی 3 کد 2 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- از قرار دادن مواد شوینده در کمد های زیر ظرفشویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوپا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا می باشد.
- در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان ماسک استفاده کنید.

- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده، پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.

23 اسفند

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 داخلی 3 کد 2 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- قبل از مصرف دارو حتما تاریخ انقضای آن را چک نمایید و از مصرف داروی تاریخ گذشته خودداری نمایید.
- قطره های چشمی که از بازشدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی باشد و باید دور ریخته شوند.

24 اسفند

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 داخلی 3 کد 2 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمایید، با جوشاندن کنسرو به مدت 20 دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشته بوتولیسم پیشگیری نمود.
- همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دستهایتان را با صابون بشوید.
- دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی " :پختن غذا و خوردن آن در همان روز " است.

25 اسفند

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم البرز با شماره ی تلفن 190 داخلی 3 کد 2 عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
- دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی " :پختن غذا و خوردن آن در همان روز " است.
- در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید.
- هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند.
- در انتهای هر پیام "مرکز اطلاعات داروها و سموم البرز"

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

معاونت غذا و دارو البرز