



توصیه های دارویی و پیشگیری از

مسمومیت ها در استقبال از ایام نوروز

نظافت منزل

پیش از شروع تعطیلات نوروز، بر اساس سنتی قدیمی، نظافت و شست و شوی خانه ها آغاز می شود. علاوه بر آنکه باید مراقب باشیم دچار حوادثی مانند سقوط از ارتفاع نشویم، باید توجه داشت که استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک کننده شیمیایی می تواند خطرات جبران ناپذیری را ایجاد نماید. بنابراین با رعایت نکات زیر سلامت خود را تضمین نمایید:

۱- در نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نمایید.

۲- همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته ای از دسترس کودکان در امان نیست.

۳- بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهرنمک، مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضد یخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.

۴- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و فرآورده های شوینده و پاک کننده، پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد می کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می زند.

۵- محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را همیشه در ظرف اصلی آن نگه داری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.

۶- همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته ای از دسترس کودکان در امان نیست.

۷- از اختلاط مواد شیمیایی مانند **جوهرنمک و مواد سفید کننده و**

لک بر جدا خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و کشنده است.

ساماندهی قفسه دارویی خانه

ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری عید، حتما در منازل با کیسه های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می شود به شکل زیر جعبه یا قفسه دارویی خود را سرو سامان دهید:

۱- داروهایی که تاریخ انقضا آنها فرارسیده است، از بسته بندی اصلی خارج نمائید و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائید. برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای ریخته شده، بهتر است قرص ها و کپسول ها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و ... شود.

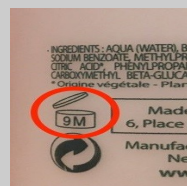
۲- تاریخ انقضا معمولا به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرص ها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویال های تزریقی و در خصوص پمادها و کرمهای موضعی بر روی انتهای تیوپ پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آن ها حک شده است.

۳- شربت های تاریخ گذشته (به جز آنتی بیوتیک ها) را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید. سوسپانسیون آنتی بیوتیک ها را بعد از گذشت ۱۰ روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

۴- قطره های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند.

۵- آمپول ها و سرنگ های تاریخ گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم نمائید.

۶- کرم ها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از باز کردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عارضه می نمایند).



۷- بهتر است داروهائی که داخل زباله ریخته می شود با مواد دیگر مانند تفاله چای آلوده شوند تا از مصرف اتفاقی آن توسط انسان و حیوان پیشگیری شود.

ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعیین شده می باشند، قابل دسترسی هستند. لذا باید توجه کرد:

۸- چنانچه شما یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید. چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماری های قلبی و فشار خون، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

منبع: ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم، سازمان غذا و دارو

تهیه و تنظیم: دکتر فاطمه محمدپور