

راهنمای نگهداری ایمن داروها و مواد برای مصرف تفریحی در دوران COVID-19

بیماری عالمگیر ویروس کرونا (COVID-19) باعث شده تا برای حفظ ایمنی خود و جوامع محلی‌مان، تغییراتی در برنامه‌های عادی روزانه خود ایجاد کنیم. با سپری کردن مدت زمان بیشتری در خانه، مهم است به خاطر داشته باشیم که در فضای خانه ایمن بمانیم. بسیاری از افراد برای کاهش تعداد دفعات بیرون رفتن از خانه، داروها یا مواد تفریحی (مانند مخدرها و الکل) را در حجم بیشتری تهیه می‌کنند. اگر دارو یا مواد تفریحی را در خانه نگهداری می‌کنید، این مواد باید با رعایت اصول ایمنی و دور از دسترس کودکان نگه داشته شوند. احتمال اینکه کودکان در طول دوره این بیماری عالمگیر در خانه باشند بیشتر است، و ممکن است که آنها به صورت تصادفی داروها یا مواد تفریحی که در خانه پیدا می‌کنند را استفاده کنند. این کار می‌تواند به وقوع شرایط اضطراری پزشکی مانند مسمومیت دارویی منجر شود. در ادامه نکاتی را ملاحظه خواهید کرد که به شما کمک می‌کند داروها و مواد تفریحی خود را به شکلی ایمن نگهداری کنید.

نگهداری ایمن دارو و سایر مواد

- داروهای خود را به شکل سازمان‌یافته و منظم نگهداری کنید و مطمئن شوید که تاریخ انقضای آنها نگذشته باشد. داروها را در بسته‌بندی اصلی آنها نگه دارید و مراقب باشید که پیش از مصرف، برچسب موجود روی آن را برای اطلاع از تاریخ انقضا و دستورالعمل مربوط به مقدار مصرفی دارو چک کنید.
- شیشه دارو را در جایی مطمئن قرار دهید و اطمینان حاصل کنید که در آن به درستی بسته شده باشد. داروها را در یک قفسه دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
- مواد کنترل شده مانند مخدرها، بنزودیازپین‌ها و داروهای خواب‌آور در صورت مصرف تصادفی، خصوصاً توسط کودکان، می‌توانند مضر باشند. در صورت امکان این مواد را جایی نگهداری کنید که قفل داشته باشد.
 - از محفظه‌ای مانند کشوی میز یا کمد بایگانی استفاده کنید که دارای قفل داخلی باشد.
 - اگر این محفظه‌ها مجهز به قفل داخلی نیستند، برای بستن کشو یا قفسه فعلی خود از یک قفل قابل حمل استفاده کنید.
 - جعبه‌های کوچک قفل‌دار را آنلاین خریداری کنید.
 - اگر فرزند خردسال در خانه دارید، کشوها و قفسه‌ها را به قفل‌های ایمنی کودک مجهز کنید.
 - اگر نمی‌توانید داروها را در محفظه‌های قفل‌دار نگهداری کنید، آنها را دور از فضاهای قابل دسترسی یا مشترک که به راحتی پیدا می‌شوند، قرار دهید.
- اگر داروهای مخدر مانند ترامادول، اکسی‌کدون، هیدروکدون، متادون، هروئین یا فنتانیل مصرف می‌کنید، حتماً نالوکسان در دسترس داشته باشید تا در صورت بیش‌مصرفی اتفاقی بتوانید از آن استفاده کنید. نالوکسان دارویی است که به صورت موقت جلوی تأثیر مخدرها را می‌گیرد، و به فردی که دچار بیش‌مصرفی شده اجازه می‌دهد تا نفس بکشد و در صورت نیاز مراقبت پزشکی دریافت کند. نالوکسان به صورت رایگان و بدون نیاز به نسخه موجود بوده و استفاده آن به راحتی استفاده از یک اسپری بینی است. اطمینان حاصل کنید که سایر اعضای خانواده از محل نگهداری نالوکسان و روش استفاده از آن مطلع هستند تا در صورت بیش‌مصرفی تصادفی بتوانند کمک کنند.
 - اگر مطمئن نیستید که نالوکسان را باید از کجا تهیه کنید یا از کجا برای مصرف آن آموزش ببینید، به صفحه نالوکسان در NYC Well به آدرس nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone مراجعه کنید.

- اگر سایر مواد مانند کوکائین، ماری‌جوآنا، ماشروم یا کریستال مت مصرف می‌کنید، مطمئن شوید که آنها را در محفظه‌ای قفل‌دار و دور از دید و دسترس کودکان نگهداری می‌کنید. اگر از وسایل اضافی برای مصرف مواد استفاده می‌کنید (مانند سرنگ، فنک، پایپ و سایر تجهیزات)، آنها را هم در یک محفظه قفل‌دار نگه دارید.
- اگر ماری‌جوآنا مصرف می‌کنید، اطلاع داشته باشید که محصولات خوراکی مشتق از ماری‌جوآنا را می‌توان با خوراکی‌های عادی یا آب‌نبات اشتباه گرفت. ماری‌جوآنا اگر به صورت تصادفی خورده شود می‌تواند برای کودکان مضر بوده و به بستری شدن در بیمارستان منجر شود. حتی مقدار به نسبت کم از ماری‌جوآنا خوراکی حاوی مقدار کافی ماده شیمیایی THC است که بتواند به کودکان آسیب بزند. مطمئن شوید که این محصولات را در محفظه‌ای جداگانه و قفل‌دار نگهداری می‌کنید، خصوصاً اگر کودکان در خانه شما حضور دارند.
- مشروبات الکلی را در یک قفسه قفل‌دار یا دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. در صورت امکان، آنها را به صورت جداگانه از سایر نوشیدنی‌ها و مواد غذایی که توسط سایر اعضای خانواده مصرف می‌شوند، نگه دارید.

دور انداختن با رعایت اصول ایمنی

- اگر باید موادی که تاریخ انقضای آنها تمام شده یا نمی‌خواهید را دور بیندازید، ابتدا چک کنید که آیا روی برچسب محصول، دستورالعمل خاصی برای دور انداختن آنها وجود دارد یا خیر.
- برای یافتن یک مرکز مخصوص دفع این مواد، به اینجا مراجعه کنید: nyc.gov/dsny. ابتدا تماس بگیرید تا مطمئن شوید که باز هستند و تحویل می‌گیرند.
- اگر قادر به مراجعه حضوری به مرکز دفع این مواد نیستید، موادی که نمی‌خواهید را با مواد غیرخوراکی مانند خاک و گل، خاک گربه یا تفاله قهوه ترکیب کنید. ترکیب را در یک محفظه در دار بریزید و خوب محکم کنید و بعد آن را در سطل زباله خانگی قرار دهید. مطمئن شوید که موقع دور انداختن شیشه‌ها، هرگونه اطلاعات شخصی را از روی برچسب تجویز حذف کرده‌اید.
- اگر برای مصرف داروی تجویز شده یا مخدرهای تفریحی، از سرنگ استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که سرنگ‌های استفاده شده را در ظرف‌های در دار زباله که مورد تایید سازمان غذا و دارو (FDA) هستند دور می‌اندازید (مانند سیفتی باکس یا همان ظرف محکم و مقاوم به سوراخ شدگی، مخصوص وسایل تیز و برنده). ظرف را دور از دسترس دیگران نگه دارید تا وقتی آماده دور انداخته شدن باشند. اگر سیفتی باکس ندارید، از یک ظرف پلاستیکی مقاوم مانند ظرف مایع لباسشویی استفاده کنید. دور درپوش ظرف را با چسب نواری به خوبی ببندید و با حروف مشخص روی ظرف بنویسید «SHARPS» (اجسام تیز) سپس آن را در کنار زباله‌های معمولی خود قرار دهید (نه زباله‌های قابل بازیافت). برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش دفع یک سیفتی باکس، به اینجا مراجعه کنید: [مرکز دفع زباله‌های پزشکی شهر نیویورک](#).

اگر به خدماتی مرتبط با مصرف مواد نیاز دارید، NYC Well به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته آماده است تا خدمات حمایتی و ارجاع ارائه دهد، شامل درمان مصرف مواد. به وب سایت nyc.gov/nycwell مراجعه کنید یا با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید.