

Gabay sa Ligtas na Pag-iimbak ng mga Gamot at Sangkap sa Paglilibang sa Panahon ng COVID-19

Ang pandaigdigang epidemya ng karamdamang coronavirus 2019 (COVID-19) ay nagdulot sa atin na baguhin ang ating mga pang-araw-araw na rutina upang panatilihin ang ating mga sarili at komunidad na ligtas. Habang ginugugol natin ang mas maraming oras sa bahay, mahalagang tandaan na manatiling ligtas sa loob. Upang bawasan ang mga paglabas-labas ng bahay, maraming tao ang kumukuha ng mga gamot o sangkap sa paglilibang (tulad ng mga droga at alkohol) nang mas marami. Kung nagtatabi ka ng mga gamot o sangkap sa paglilibang sa bahay, dapat iimbak sila nang ligtas at hindi maaabot ng bata. Mas malamang na nasa bahay ang mga bata sa panahon ng pandaigdigang epidemya at maaaring aksidenteng mainom ang mga gamot o sangkap sa paglilibang na makikita nila sa bahay. Maaaring humantong ito sa mga medikal na emergency tulad ng pagkalason sa droga. Nasa ibaba ang ilang tip upang tulungan kang iimbak ang mga gamot at sangkap sa paglilibang nang ligtas.

Pag-iimbak ng gamot at iba pang sangkap nang ligtas

- Panatilihing nasa ayos ang mga gamot mo at siguruhing hindi sila nawalan ng bisa. Panatilihin ang gamot sa orihinal na pakete nito at maging maingat na tingnan ang mga etiketa para sa petsa ng pagkawala ng bisa at mga tagubilin sa tamang dosis bago inumin.
- Ilagay sa ligtas na lugar ang mga botelya at siguruhing tama ang pagkakasara sa kanila. Itago ang mga gamot sa isang cabinet na hindi maaabot ng mga bata.
- Ang mga kinokontrol na sangkap tulad ng mga opioid, benzodiazepine at gamot na pampatulog ay maaaring makasama kung aksidenteng ininom lalo na ng mga bata. Kung maaari, itago sila na kinakandado.
 - Gumamit ng malalagyan na may kandado tulad ng desk drawer o filing cabinet.
 - Gawing ligtas ang umiiral na drawer o cabinet na may padlock kung walang nakalagay na kandado.
 - Bumili ng mga maliit na kahon na de-susi nang online.
 - Gumamit ng mga kandadong pambata sa mga drawer o cabinet kung may mga bata sa bahay.
 - Kung hindi maikakandado ang mga gamot, ilayo sila sa mga madaling puntahan o karaniwang lugar kung saan madali silang makita.
- Kung umiinom ka ng mga opioid tulad ng tramadol, oxycodone, hydrocodone, methadone, heroin o fentanyl, siguruhing mayroon kang naloxone sa pagkakataong may aksidenteng lumampas sa dosis. Naloxone ay isang sangkap na pansamantalang hinaharang ang mga epekto ng mga opioid na hinahayaan ang isang nakararanas ng lampas na dosis na makahinga at tumanggap ng medikal na pansin kung kinakailangan. Naloxone ay makukuha nang libre at walang reseta at madaling gamitin bilang isang

nasal spray. Siguruhing ang iba sa sambahayan ay alam kung saan nakatago ang naloxone at kung paano gamitin ito sa pagkakataong may aksidenteng lumampas sa dosis.

- Kung hindi ka sigurado kung saan kukuha o magsasanay sa paggamit ng naloxone, bisitahin ang pahina sa naloxone ng NYC Wellsa nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone.
- Kung gumagamit ka ng iba pang sangkap tulad ng cocaine, cannabis, kabute o shabu, siguruhing nakakandado ang mga iyon at hindi nakikita at maaabot ng mga bata. Kung gumagamit ka ng mga karagdagang supply upang gamitin ang mga sangkap (kasama ang mga heringgilya, lighter, pipa at ibang kagamitan) ikandado rin ang mga ito.
- Kung gumagamit ka ng cannabis, alamin mo na ang mga produktong cannabis na makakain ay maaaring mapagkamalang mga karaniwang meryenda o kendi. Maaaring makasama ang cannabis sa mga bata kung aksidenteng kinain at maaaring humantong sa pagkakaospital. Kahit na maliit na dami ng mga produktong cannabis na makakain ay maaaring maglaman ng sapat na kemikal na THC na makasama sa mga bata. Siguruhing panatilihin hiwalay at nakakandado ang mga produktong ito lalo kung nasa bahay ang mga bata.
- Itagong nakakandado ang alkohol o hindi maaabot ng mga bata. Kung maaari, ihiwalay sa iba pang inumin at pagkain na kinokonsumo ng iba sa sambahayan.

Ligtas na Pagtatapon

- Kung kailangan mong itapon ang mga sangkap na wala nang bisa o hindi na kinahihiligan, tingnan muna kung may mga tagubilin sa pagtatapon sa etiketa ng gamot.
- Upang maghanap ng lugar na pagtatapunan sa iyong lugar, bisitahin ang nyc.gov/dsny. Tumawag muna upang masiguro na bukas at tumatanggap sila ng mga drop-off.
- Kung hindi mo kayang pumunta sa isang lugar na pagtatapunan, ihalo ang mga sangkap na hindi na kinahihiligan sa mga sangkap na hindi makakain tulad ng dumi, tae ng pusa o mga giniling na kape. Ilagay sa isang ligtas at selyadong lalagyan ang pinaghalu-halo at isama sa basura ng sambahayan. Siguruhing tanggalin ang anumang personal na impormasyon mula sa mga etiketa ng reseta kapag nagtatapon ng mga botelya.
- Kung gumagamit ka ng mga heringgilya upang gamitin ang gamot o mga droga para sa paglilibang, siguruhing itapon ang mga gamit na heringgilya sa isang ligtas na lalagyan ng medikal na basura na nakapasa sa FDA (hal. lalagyan ng mga matutulis). Ilayo ang lalagyan sa iba hanggang sa handa na itong itapon. Kung wala kang lalagyan ng mga matutulis, gumamit ng matigas na plastic na lalagyan tulad ng botelya ng sabong panlaba. Siguruhing ligtas ito sa pamamagitan ng paglalagay ng tape sa takip at isulat ang "SHARPS" (MGA MATUTULIS) sa mga malinaw na titik sa botelya saka ilagay sa iyong regular na basura (hindi sa pagreresiklo). Para sa higit pang impormasyon kung paano ligtas na magtapon ng lalagyan ng mga matutulis, bisitahin ang [site sa medikal na basura ng NYC](#).

Kung kailangan mo ng mga serbisyo na nauugnay sa paggamit ng sangkap, ang NYC Well ay mayroon 24/7 upang magbigay ng suporta at mga referral kasama ang paggamot sa paggamit ng sangkap. Bisitahin ang nyc.gov/nycwell o tumawag sa 888-692-9355 .

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

5.7.20