

مرض فيروس كورونا (COVID-19): الوقاية من السموم وسلامة الأدوية — الحفاظ على السلامة أثناء البقاء في المنزل

بينما نقضي وقتنا في المنزل مع المزيد من الأشخاص والمزيد من منتجات التنظيف والمزيد من الأدوية، من المهم أن تعرف كيف تحافظ على سلامة أسرتك. النصائح التالية يمكن أن تساعدك.

كيف يمكنني تخزين المنتجات المنزلية واستخدامها بصورة آمنة؟

- **خزن منتجات التنظيف بصورة آمنة:** خزن المنتجات الغذائية بشكل منفصل عن المنتجات غير الغذائية في منزلك. اترك المصق الأصلي على الوعاء كما هو. استخدم أوعية يتعثر على الأطفال فتحها كلما أمكن ذلك وتأكد من إغلاقها بشكل جيد. لمعرفة المزيد من النصائح، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health والبحث عن "poison proof your home" (احم بيتك من السموم).
- **استخدم منتجات التنظيف بصورة آمنة:** عند استخدام المبيض ومنتجات التنظيف الأخرى بشكل سليم فإنها تساعد على منع انتشار الجراثيم. استخدم منتج تنظيف واحد فقط في كل مرة. يؤدي خلط منتجات التنظيف، مثل الأمونيا والمبيض، إلى إنتاج غاز سام. افتح النافذة كلما أمكن للتأكد من وجود تدفق للهواء.
- **كن حذرًا عند استخدام معقم اليدين:** قد يكون من الصعب العثور على معقم اليدين في المتجر الآن. لا يُنصح بعمل معقم يدين منزلي لأنه إذا لم يتم عمله بشكل صحيح، فقد لا يكون فعالاً في مكافحة العدوى والوقاية منها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتسبب معقم اليدين المصنوع بشكل غير صحيح في إتلاف جلدك. قد يكون من الخطير كذلك استخدام معقم اليدين المكون من الكحول والاستخدام الموضعي المفرط لمعقم اليدين، خاصة بالنسبة للأطفال. يكفي الاستخدام المعتاد لمعقم اليدين الموضعي على اليدين فقط.

كيف يمكنني تخزين الأدوية واستخدامها وتنظيمها والتخلص منها بصورة آمنة؟

- **خزن الأدوية بصورة آمنة:** احفظ الأدوية في خزانة مغلقة أو صندوق أدوية مغلق. لا تضع الفيتامينات والأدوية أبدًا على طاولة المطبخ أو أي سطح آخر يسهل الوصول إليه. استخدم أوعية يتعثر على الأطفال فتحها. تأكد من إغلاق الزجاجاة بشكل جيد.
- **تناول جرعات الأدوية بصورة آمنة:** استخدم دائمًا الأداة المناسبة لتناول الدواء (على سبيل المثال، القطارة أو الحقنة أو الكوب) التي تأتي مع الدواء. لا تستخدم أبدًا ملعقة مطبخ لإعطاء الدواء للأطفال. عند استخدام العديد من الأدوية لعلاج الأعراض، من المهم تتبع مواعيد جرعات الدواء ومقدارها. يمكن أن يساعدك عمل سجل للأدوية أو قائمة بها في منع تناول جرعات مزدوجة من الأدوية. ضع هذا السجل أو القائمة في مكان يمكن لجميع مقدمي الرعاية رؤيته بسهولة وحدد مواعيد إعطاء الدواء على مدار اليوم.
- **تناول الأدوية بصورة آمنة:** إذا كنت تتناول دواءً أو تعطيه، فتذكر أن العديد من المنتجات لعلاج أعراض الحمى والإنفلونزا تحتوي على نفس العنصر النشط. اتبع الجرعة الموصى بها على ملصق الدواء. راجع مركز مكافحة السموم بمدينة نيويورك للتأكد من أنك لا تتناول كميات أكبر من اللازم من منتج أو منتجات تحتوي على نفس العنصر النشط.

- **نظّم أدويةك بصورة آمنة:** استخدم قائمة الأدوية لتتبع الأدوية الموصوفة لك والأدوية التي لا تتطلب وصفة طبية، بما في ذلك المنتجات العشبية والفيتامينات والمكملات الغذائية.
- **اطرح أسئلة بشأن الأدوية:** راجع مركز مكافحة السموم بمدينة نيويورك لطرح أسئلة حول التفاعلات الدوائية والآثار الجانبية وتناول الجرعات بشكل صحيح. لمعرفة المزيد ولتحميل قائمة الأدوية والسجل يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health والبحث عن "**medicine safety**" (سلامة الأدوية). تتوفر الموارد باللغات الإنجليزية والإسبانية والصينية والروسية والكريولية الهايتية والكورية.
- **تخلص من أدويةك بصورة آمنة:** للتخلص من الأدوية، اخلطها بالماء ثم أضف فضلات القطط أو القهوة أو أي مادة أخرى غير مرغوب فيها لتجنب سوء الاستخدام غير المقصود أو المتعمد للأدوية. ضع جميع الأدوية في وعاء محكم الإغلاق وأغلقه بشريط لاصق قوي. تخلص من الأدوية في أقرب وقت ممكن من اليوم الذي تُجمع فيه القمامة لتجنب سوء الاستخدام أو التوجيه الخاطئ.

احذر من المعلومات الخاطئة وغير الآمنة بشأن "مكافحة مرض COVID-19"

- أدت المعلومات الخاطئة وسوء الفهم إلى الاستخدام غير الآمن للمنتجات والأدوية التي يُعتقد خطأ أنها تمنع مرض COVID-19 والتي أدت بدلاً من ذلك إلى أمراض خطيرة، بل وإلى الوفاة.
- لا تتبع أي إرشادات إلا إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية علاج أية أعراض لمرض COVID-19.
- يعد التباعد الاجتماعي (الجسدي) والغسيل المتكرر للأيدي هما الإجراءان الوحيدان المتفق عليهما للوقاية من مرض COVID-19.
- لا تشرب المُنْبِض المُنْحَف. يمكن أن يؤدي ذلك إلى إصابة الفم والحنك والمعدة ولن يعالج مرض COVID-19 أو يقي منه.

اتصل بمركز مكافحة السموم بمدينة نيويورك على الرقم 212-764-7667. الصيادلة والممرضات المسجلون متاحون على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع للإجابة على الأسئلة حول الاستخدام الآمن للمنتجات والأدوية وأي سموم محتملة أخرى. جميع المكالمات سرية ومجانية. كما تتوفر خدمات الترجمة الشفهية.

لمعرفة المزيد يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health والبحث عن "**Poison Control**" (مكافحة السموم).

للحصول على معلومات عامة عن مرض ((COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/coronavirus أو cdc.gov/covid19.