

COVID-19: ایمنی دارویی و جلوگیری از مسمومیت — حفظ ایمنی حین ماندن در خانه

در حالی که با تعداد نفرات بیشتری در خانه مانده ایم و محصولات پاک کننده و داروهای بیشتری در دسترس ما هستند، مهم است که بدانیم چطور باید ایمنی خانواده خود را حفظ کنیم. نکات زیر می توانند مفید باشند.

چطور می توانم با رعایت اصول ایمنی، محصولات خانگی را نگهداری و از آنها استفاده کنم؟

- **نگهداری ایمن محصولات پاک کننده خانگی:** در خانه، مواد غذایی و غیر غذایی را جدا از هم نگهداری کنید. برچسب اصلی روی محصول را دستکاری نکنید. در صورت امکان از ظروف مقاوم در برابر دستکاری کودکان استفاده کنید و مطمئن شوید که درپوش این ظروف به درستی بسته شده اند. با مراجعه به صفحه nyc.gov/health و جستجوی روش های «**poison proof your home**» (مصون سازی خانه خود در برابر مواد سمی)، با نکات بیشتری آشنا شوید.
- **استفاده ایمن از محصولات پاک کننده خانگی:** مایع سفید کننده و سایر محصولات پاک کننده، وقتی به درستی مورد استفاده قرار بگیرند، نقش مفیدی در جلوگیری از گسترش میکروب ها دارند. هر بار فقط از یک نوع محصول پاک کننده استفاده کنید. ترکیب کردن محصولات پاک کننده، مانند آمونیاک و سفیدکننده، باعث ایجاد گازهای سمی می شود. در صورت امکان، پنجره ای را باز بگذارید تا جریان هوا برقرار شود.
- **مراقب ماده ضد عفونی کننده دست باشید:** در حال حاضر، یافتن محصول ضد عفونی کننده دست در فروشگاه ها ممکن است کار سختی باشد. تهیه محصول خانگی ضد عفونی کننده دست توصیه نمی شود چون، اگر این کار به درستی صورت نگیرد، ماده حاصله ممکن است اثری در کنترل و پیشگیری از بیماری نداشته باشد. به علاوه، مواد ضد عفونی کننده که به روش نادرست تهیه شده باشند، می توانند باعث بروز آسیب پوستی در شما شوند. بلع هر نوع ماده ضد عفونی کننده بر پایه الکل و مصرف بیش از اندازه ضد عفونی کننده موضعی دست، خصوصاً در کودکان نیز می تواند خطرناک باشد. استفاده معمول از ماده ضد عفونی کننده موضعی دست روی دست ها کافی است.

چطور می توانم داروها را به شیوه ای ایمن نگهداری و استفاده کنم و دور بیندازم؟

- **نگهداری ایمن داروها:** داروها را در یک کابینت قفل دار یا یک جعبه قفل دار مخصوص دارو نگهداری کنید. هرگز ویتامین ها و داروها را روی میز آشپزخانه یا سایر سطوحی که دسترسی به آنها آسان است، نگهداری نکنید. از ظروف مقاوم در برابر دستکاری کودکان استفاده کنید. مطمئن شوید که درپوش شیشه داروها به درستی بسته شده است.
- **استفاده از دوز ایمن داروها:** همیشه از ابزار تنظیم دوز دارویی استفاده کنید (برای مثال، قطره چکان، سرنگ یا پیمانه)، که همراه با دارو در اختیار شما قرار می گیرد. هرگز از یک قاشق آشپزخانه برای تنظیم دوز دارویی کودکان استفاده نکنید. وقتی از چندین دارو برای درمان علائم استفاده می شود، توجه به زمان و مقدار مصرف آن بسیار مهم است. گزارش مصرف دارو یا داشتن یک لیست دارویی می تواند به جلوگیری از مصرف دوباره داروها کمک کند. چنین لیستی را در جایی قرار دهید که فرد مراقب بتواند به راحتی آن را ببیند و نشان دهد که هر دارو در چه زمانی از روز باید به فرد مورد نظر داده شود.
- **استفاده ایمن داروها:** اگر دارو مصرف می کنید یا به کسی دارو می دهید، به خاطر داشته باشید که بسیاری از محصولات مخصوص مداوای تب و علائم آنفولانزا، حاوی مواد فعال مشابهی هستند. دارو را مطابق با دوز مصرفی درج شده روی برچسب دارو مصرف کنید. با مرکز کنترل مسمومیت شهر نیویورک (NYC) مشورت کنید تا مطمئن شوید که مقدار زیادی از یک محصول یا محصولاتی با مواد فعال مشابه مصرف نمی کنید.

- **مدیریت ایمن داروهای خود:** از یک لیست دارویی برای کنترل و داروهای تجویزی و غیرتجویزی خود استفاده کنید، از جمله محصولات گیاهی، ویتامین ها و مکمل ها.
- **طرح سوال درباره داروهای خود:** سوالات مربوط به تداخلات دارویی، عوارض جانبی و دوز صحیح دارویی را از مرکز کنترل مسمومیت NYC بپرسید. با مراجعه به صفحه nyc.gov/health و جستجوی عبارت «**medicine safety**» (ایمنی دارویی)، اطلاعات بیشتری کسب کرده و لیست و گزارش دارویی را دانلود کنید. منابع به زبان های انگلیسی، اسپانیایی، چینی، روسی، کرویل هائیتی و کره ای موجود است.
- **دور انداختن ایمن داروهای خود:** برای دور انداختن داروهایتان، آنها را با آب ترکیب کرده و سپس خاک گربه، تفاله قهوه یا ماده نامطلوب دیگری به آن اضافه کنید تا از سوء مصرف آگاهانه یا ناآگاهانه داروها جلوگیری به عمل آورید. کلیه داروها را در یک ظرف قابل بسته شدن قرار دهید و در آن را با یک نوار چسب بسیار قوی ببندید. برای جلوگیری از سوء مصرف یا گمراهی احتمالی، تا حد ممکن نزدیک به زمان جمع آوری زباله ها، داروهایتان را دور بیندازید.

مراقب اطلاعات نادرست یا خطرناک درباره «**COVID-19**» باشید

- اطلاعات نادرست و درک اشتباه و سوء تفاهم باعث استفاده خطرناک و اشتباه از محصولات و داروها به منظور جلوگیری از COVID-19 و در عوض منجر به بروز بیماری های حاد و حتی مرگ شده است.
- فقط مطابق با دستورات تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود برای مداوای علائم COVID-19 عمل کنید.
- فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و شستن زود به زود دست ها در حال حاضر تنها روش های پیشگیرانه برای مقابله با COVID-19 هستند.
- مایع سفیدکننده رقیق شده را ننوشید. این کار می تواند باعث آسیب دهان، گلو و معده شما شود و همچنین بیماری COVID-19 را درمان یا از آن جلوگیری نمی کند.

از طریق شماره 212-764-7667 با مرکز مسمومیت NYC تماس بگیرید. داروسازان و پرستاران رسمی به صورت 24 ساعته/ 7 روز هفته آماده پاسخگویی به سوالان شما درباره استفاده ایمن از محصولات، داروها و هرگونه ماده سمی بالقوه دیگر هستند. همه تماس ها محرمانه و رایگان هستند. خدمات ترجمه شفاهی موجود است.

برای کسب اطلاعات بیشتر ، به صفحه nyc.gov/health مراجعه کرده و عبارت «**Poison Control**» (کنترل مواد سمی) را جستجو کنید.

برای کسب اطلاعات کلی در مورد COVID-19، شامل چگونگی محافظت از خود در برابر اطلاعات غلط به nyc.gov/coronavirus یا cdc.gov/covid19 مراجعه کنید.