

COVID-19: Πρόληψη δηλητηριάσεων και ασφάλεια φαρμάκων — Μείνετε ασφαλείς ενώ μένετε στο σπίτι

Ενώ περνούμε χρόνο στο σπίτι με περισσότερα άτομα, περισσότερα προϊόντα καθαρισμού και περισσότερα φάρμακα, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να κρατούμε την οικογένειά μας ασφαλή. Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να βοηθήσουν.

Πώς μπορώ να αποθηκεύω με ασφάλεια τα προϊόντα νοικοκυριού;

- **Ασφαλής αποθήκευση των προϊόντων καθαρισμού:** Αποθηκεύετε τα τρόφιμα και τα μη τρόφιμα χωριστά στο σπίτι σας. Κρατάτε την αρχική ετικέτα στη συσκευασία άθικτη. Χρησιμοποιείτε, εάν είναι δυνατόν, δοχεία ασφαλείας που να μην μπορούν να ανοίξουν τα παιδιά και φροντίστε να είναι καλά κλεισμένα. Για περισσότερες συμβουλές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health και αναζητήστε τη φράση «**poison proof your home**» (προφυλάξτε την οικογένειά σας από δηλητηρίαση στο σπίτι).
- **Ασφαλής χρήση των προϊόντων καθαρισμού:** Όταν χρησιμοποιούνται σωστά, η χλωρίνη και άλλα προϊόντα καθαρισμού βοηθούν στην πρόληψη της μετάδοσης μικροβίων. Χρησιμοποιείτε μόνο ένα προϊόν καθαρισμού κάθε φορά. Η ανάμιξη προϊόντων καθαρισμού, όπως η αμμωνία και η χλωρίνη, δημιουργεί δηλητηριώδες αέριο. Ανοίξτε ένα παράθυρο, εάν είναι δυνατό, για να διασφαλίσετε την κυκλοφορία του αέρα.
- **Προσοχή με το αντισηπτικό χεριών:** Το αντισηπτικό χεριών μπορεί να είναι δυσεύρετο στα μαγαζιά αυτή την περίοδο. Η παρασκευή σπιτικού αντισηπτικού χεριών δεν συνιστάται γιατί, εάν δεν παρασκευαστεί σωστά, μπορεί να μην είναι αποτελεσματικό στον έλεγχο και την πρόληψη λοίμωξης. Επιπλέον, ένα ακατάλληλα παρασκευασμένο αντισηπτικό χεριών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο δέρμα σας. Η κατάποση αντισηπτικού χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα) και η υπερβολική τοπική χρήση αντισηπτικού χεριών, ειδικά στα παιδιά, μπορεί επίσης να είναι επικίνδυνη. Η κανονική χρήση τοπικού αντισηπτικού χεριών μόνο στα χέρια είναι αρκετή.

Πώς μπορώ να αποθηκεύσω, να διαχειρίζομαι και να πετάω τα φάρμακα με ασφάλεια;

- **Ασφαλής αποθήκευση φαρμάκων:** Κρατάτε τα φάρμακα σε ένα κλειδωμένο ντουλάπι ή κλειδωμένο φαρμακείο. Μην κρατάτε ποτέ βιταμίνες και φάρμακα στο τραπέζι της κουζίνας ή άλλη επιφάνεια που είναι εύκολα προσβάσιμη. Χρησιμοποιείτε δοχεία ασφαλείας που να μην μπορούν να ανοίξουν τα παιδιά. Βεβαιωθείτε ότι το μπουκάλι είναι καλά κλεισμένο.
- **Ασφαλής χορήγηση φαρμάκων:** Χρησιμοποιείτε πάντα το εργαλείο μέτρησης δόσης (για παράδειγμα, σταγονόμετρο, σύριγγα ή καπάκι) που συνοδεύει το φάρμακο. Μη

χρησιμοποιείτε ποτέ κουτάλι κουζίνας για να δώσετε φάρμακα σε παιδιά. Όταν χρησιμοποιούνται πολλά φάρμακα για την αντιμετώπιση συμπτωμάτων, είναι σημαντικό να παρακολουθείτε πότε και σε τι ποσότητα έχουν δοθεί. Ένα ημερολόγιο καταγραφής χορήγησης φαρμάκων ή μια λίστα μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή χορήγησης διπλών δόσεων φαρμάκων. Τοποθετήστε τα σε ένα σημείο όπου όλοι οι φροντιστές να μπορούν να τα βλέπουν εύκολα και να φαίνεται πότε δίνεται φάρμακο μέσα στην ημέρα.

- **Ασφαλής λήψη φαρμάκων:** Εάν παίρνετε ή δίνετε φάρμακα, να θυμάστε ότι πολλά προϊόντα για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων πυρετού και γρίπης περιέχουν την ίδια δραστική ουσία. Ακολουθείτε τη συνιστώμενη δόση που αναγράφεται στο φυλλάδιο του φαρμάκου. Επικοινωνήστε με το κέντρο ελέγχου δηλητηριάσεων της Πόλης της Νέας Υόρκης (NYC) για να βεβαιωθείτε ότι δεν παίρνετε υπερβολικά μεγάλη ποσότητα ενός ή περισσότερων προϊόντων με την ίδια δραστική ουσία.
- **Ασφαλής διαχείριση φαρμάκων:** Χρησιμοποιείτε μια λίστα φαρμάκων για να παρακολουθείτε τα συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα φάρμακά σας, συμπεριλαμβανομένων των φυτικών προϊόντων, των βιταμινών και των συμπληρωμάτων.
- **Ερωτήσεις σχετικά με φάρμακα:** Επικοινωνήστε με το κέντρο ελέγχου δηλητηριάσεων της πόλης της NY για ερωτήσεις σχετικά με αλληλεπιδράσεις μεταξύ φαρμάκων, ανεπιθύμητες ενέργειες και σωστή χορήγηση. Για να μάθετε περισσότερα και κατεβάσετε τη λίστα και το ημερολόγιο φαρμάκων, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health και αναζητήστε τη φράση «**medicine safety**» (ασφάλεια φαρμάκων). Υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι στα Αγγλικά, τα Ισπανικά, τα Κινεζικά, τα Ρωσικά, τα Αϊτιανά Κρεόλ και τα Κορεατικά.
- **Ασφαλής απόρριψη των φαρμάκων:** Για να πετάξετε φάρμακα, αναμίξτε τα με νερό και στη συνέχεια προσθέστε άμμο υγιεινής για γάτες, κόκκους καφέ ή άλλη ανεπιθύμητη ουσία, για να αποφύγετε την ακούσια ή την εκούσια λάθος χρήση τους. Τοποθετήστε όλα τα φάρμακα σε ένα σφραγιζόμενο δοχείο και σφραγίστε τα με ισχυρή κολλητική ταινία. Πετάξτε τα φάρμακα όσο γίνεται πιο κοντά στην ημέρα συλλογής απορριμμάτων που σας αντιστοιχεί, ώστε να αποφύγετε την κακή χρήση ή τη λανθασμένη διάθεσή τους.

Προσοχή στις ψευδείς και μη ασφαλείς πληροφορίες «κατά της νόσου COVID-19»

- Η παραπληροφόρηση και η παρανόηση έχουν οδηγήσει στη μη ασφαλή χρήση προϊόντων και φαρμάκων, τα οποία θεωρείται εσφαλμένα ότι προλαμβάνουν τη νόσο COVID-19 ενώ, αντιθέτως, προκαλούν σοβαρή ασθένεια, ακόμα και θάνατο.
- Ακολουθείτε μόνο οδηγίες από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης με τον οποία συνεργάζεστε, σχετικά με την αντιμετώπιση τυχόν συμπτωμάτων της νόσου COVID-19.
- Η κοινωνική (σωματική) απόσταση και το συχνό πλύσιμο των χεριών είναι αυτή τη στιγμή τα μόνα εγκεκριμένα προληπτικά μέτρα για τη νόσο COVID-19.
- Μην πίνετε αραιωμένη χλωρίνη. Η κατάποση αραιωμένης χλωρίνης μπορεί να προκαλέσει ζημιά και τραυματισμό στο στόμα, τον φάρυγγα και το στομάχι σας, και δεν θεραπεύει ούτε προλαμβάνει τη νόσο COVID-19.

Καλέστε το Κέντρο ελέγχου δηλητηριάσεων της πόλης της ΝΥ στο 212-764-7667.

Αδειοδοτημένοι φαρμακοποιοί και νοσηλευτές είναι διαθέσιμοι κάθε μέρα και όλο το 24ωρο για να απαντούν σε ερωτήσεις σχετικά με την ασφαλή χρήση προϊόντων, φαρμάκων και άλλων δυνητικά δηλητηριωδών ουσιών. Όλες οι κλήσεις είναι εμπιστευτικές και δωρεάν. Υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες διερμηνείας.

Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health και αναζητήστε τη φράση «**Poison Control**» (έλεγχος δηλητηριάσεων).

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 όπως, μεταξύ άλλων, την προστασία από τον στιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/coronavirus ή cdc.gov/covid19.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

3.31.20