

कोभिड-१९: विष निषेध तथा औषधि सुरक्षा - घरमा बस्दा सुरक्षित रहने

जब हामी बढी मानिसहरू, बढी सफाई सामग्री र बढी औषधिसँग घरमा बस्छौं तब तपाईंले आफ्नो परिवारलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने बारे जान्न महत्वपूर्ण छ। तलका सुझावहरूले मद्दत गर्न सक्छन्।

मैले कसरी घरायसी वस्तुहरू भण्डारण र प्रयोग गर्न सक्छु?

- **सफाई सामग्रीको सुरक्षित भण्डारण गर्नुहोस्:** आफ्नो घरमा खाद्य र अखाद्य पदार्थ छुट्टाछुट्टै राख्नुहोस्। कन्टेनरको मौलिक लेबल जस्ताको तस्तै राख्नुहोस्। सम्भव भएसम्म बालबालिका-प्रतिरोधी कन्टेनरहरू प्रयोग गर्नुहोस् तथा ती राम्ररी बन्द गरिएको निश्चित गर्नुहोस्। nyc.gov/health मा गएर र “**poison proof your home**” (आफ्नो घरलाई विष अभेद्य) बनाउने खोजी गरेर बढी सुझावहरू सिक्नुहोस्।
- **सफाई सामग्री सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्:** सही तरिकाले प्रयोग गर्दा, ब्लिच र अन्य सफाई सामग्रीहरू जीवाणुहरूको फैलावट रोक्न उपयोगी हुनसक्छन्। एक पटकमा एउटा मात्र सफाई सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्। एमोनिया र ब्लिच जस्ता सफाई सामग्रीहरूको मिश्रण गर्नाले, विषालु ग्यास उत्पन्न हुन्छ। हावाको आवतजावत निश्चित गर्नका लागि सम्भव भएसम्म झ्याल खुल्ला राख्नुहोस्।
- **हाते स्यानिटाइजरप्रति सजग रहनुहोस्:** अहिले स्टोरहरूमा हाते स्यानिटाइजर पाउन कठिन हुन सक्छ। घरमा हाते स्यानिटाइजर बनाउने सुझाव दिइँदैन, किनकि यदि उपयुक्त तरिकाले बनाइएन भने, सङ्क्रमण नियन्त्रण र रोकथाममा त्यो प्रभावकारी नहुन सक्छ। यस अतिरिक्त, अनुपयुक्त विधिले बनाइएको हाते स्यानिटाइजरले तपाईंको छालामा क्षति पुऱ्याउन सक्छ। अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर निलनाले वा अत्याधिक सतह प्रयोगले खतरा हुन सक्छ, विशेषगरि बालबालिकाहरूका लागि। हातमा मात्र हाते स्यानेटाइजरको औसत प्रयोग ठीकै हुन्छ।

म कसरी औषधिहरूलाई सुरक्षित रूपमा भण्डारण, प्रयोग, व्यवस्थापन र नष्ट गर्न सक्छु?

- **औषधिहरूको सुरक्षित भण्डारण गर्नुहोस्:** औषधिहरूलाई बन्द पेटिका वा बन्द औषधि बाकसमा राख्नुहोस्। भान्साको टेबलमा वा अन्य सजिलै पुग्न सकिने सतहमा कहिल्यै भिटामिनहरू र औषधिहरू नराख्नुहोस्। बालबालिका-प्रतिरोधी पात्रको प्रयोग गर्नुहोस्। बोतलहरू राम्ररी बन्द गरिएको कुरा निश्चित गर्नुहोस्।
- **सुरक्षित प्रकारले औषधिको मात्रा निर्धारण गर्नुहोस्:** सधैं मात्रा औषधि सँगै आउने निर्धारण गर्ने उपकरण (उदाहरणका लागि ड्रपर, सिरिन्ज वा कप) प्रयोग गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई औषधिको मात्रा मिलाउँदा भान्साको चम्चा कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्। लक्षणहरूको उपचारका लागि धेरै औषधिहरूको प्रयोग गर्दा, कतिबेला कति मात्रा दिने हो त्यसको लेखाजोखा राख्न महत्वपूर्ण छ। औषधि सञ्चार लग वा सूची राख्नाले औषधिको दोहोरो मात्रा हुनबाट मद्दत गर्न सक्छ। यस्तो लग वा सूची सबै स्याहारकर्ताहरूले सजिलै देख्ने स्थानमा राख्नुहोस् र दिनभरि कति औषधि दिने हो देखाउनुहोस्।
- **औषधिहरू सुरक्षित विधिले लिनुहोस्:** यदि औषधि लिँदै वा दिँदै हुनुहुन्छ भने, ज्वरो वा फ्लुका लक्षणहरूको उपचार गर्ने धेरै उत्पादनहरूमा एउटै क्रियाशील तत्व हुन्छ भन्ने कुरा सम्झनुहोस्। औषधिको लेबलमा सिफारिस गरिएको मात्रा पालना गर्नुहोस्। आफूले एउटै औषधि वा एकै किसिमको घटक भएको औषधि धेरै मात्रामा नलिएको सुनिश्चित गर्न न्यू योर्क सहर (एनवाईसि) विष नियन्त्रण केन्द्रसँग सम्पर्क राख्नुहोस्।

- आफ्ना औषधिहरूको सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नुहोस्: हर्बल उत्पादन, भिटामिन र सम्प्लेमेन्टहरूसहित आफ्ना प्रेस्क्रिप्सन र गैर-प्रेसक्रिप्सन औषधिहरूको लेखाजोखा राख्नका लागि औषधि सूची प्रयोग गर्नुहोस्।
- औषधिहरू बारे प्रश्नहरू सोध्नुहोस्: औषधिका अन्तरक्रियाहरू, पार्श्व प्रभाव, र सही मात्रा निर्धारणका बारेमा प्रश्नहरू सोध्नका लागि एनवाइसि विष नियन्त्रण केन्द्रसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। nyc.gov/health मा गएर र “**medicine safety**” (औषधि सुरक्षा) का विषयमा खोजी गरेर बढी जान्नुहोस् र औषधि सूची र लग डाउनलोड गर्नुहोस्। स्रोतहरू अङ्ग्रेजी, स्प्यानिश, चिनियाँ, रसियाली, हाइटियन सेरोल र कोरियन भाषामा उपलब्ध छन्।
- आफ्ना औषधिहरू सुरक्षित तरिकाले नष्ट गर्नुहोस्: जानाजान वा नजानीकन औषधिहरूको दुरुपयोग निषेध गर्न औषधिहरू नष्ट गर्नका लागि, ती औषधिहरूलाई बिरालाको फोहोर, कफीको छोक्रा वा अन्य अनावश्यक पदार्थहरूसँग मिसाउनुहोस्। सबै औषधिहरू सिल गर्न सकिने पात्रमा राख्नुहोस् र बलियो टेपले सिल गर्नुहोस्। औषधिहरूको दुरुपयोग वा अपनिर्देशनबाट बच्नका लागि सम्भवभएसम्म फोहोर सङ्कलन दिनको नजिक पारेर औषधिहरू नष्ट गर्नुहोस्।

गलत वा असुरक्षित “कोभिड-१९-विरोधी” जानकारीबाट सतर्क रनुहोस्

- गलत सूचना र गलत बुझाइका कारण उत्पादनहरू र औषधिहरूको असुरक्षित प्रयोग र कोभिड-१९ रोक्ने भनी गलत रूपमा सोचिएका औषधिहरूले गम्भीर बिमारी र अझ मृत्यु निम्त्याएका छन्।
- कोभिड-१९ का कुनै लक्षणहरू कसरी उपचार गर्ने भन्ने बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकका निर्देशनहरू मात्र पालना गर्नुहोस्।
- सामाजिक (शारीरिक) दूरी काम गर्नु र बारम्बार हात धुनु मात्र अहिलेसम्म स्वीकृत गरिएका कोभिड-१९ का निषेधात्मक उपायहरू हुन्।
- पानीमिश्रित ब्लिच नपिउनुहोस्। यसले तपाईंको मुख, घाँटी र पेटमा चोटपटक ल्याउनसक्छ र यसले कोभिड-१९ को उपचार वा निषेध गर्दैन।

एनवाइसि विष नियन्त्रण केन्द्रलाई २१२-७६४-७६६७ मा फोन गर्नुहोस्। उत्पादनहरू, औषधिहरू र अन्य कुनै सम्भावित विषहरूको सुरक्षित प्रयोग बारे प्रश्नहरूको जबाफ दिन रजिस्टर्ड फार्मासिस्टहरू र नर्सहरू २४/७ उपलब्ध छन्। सबै फोनकलहरू गोपनीय र निशुल्क छन्। अनुवाद सेवाहरू उपलब्ध छन्।

अधिक जान्नका लागि, nyc.gov/health हेर्नुहोस् र “Poison Control” (विष नियन्त्रण) खोजी गर्नुहोस्।

कलङ्क वा बहिस्कार विरुद्ध कसरी सुरक्षित रहने सहित कोभिड-१९ का बारेमा साधारण जानकारीका लागि nyc.gov/coronavirus वा cdc.gov/covid19 हेर्नुहोस्।