

COVID-19: Zapobieganie zatruciom i bezpieczeństwo stosowania leków — zachowanie bezpieczeństwa w domu

Ważne jest, aby wiedzieć, jak zachować bezpieczeństwo swojej rodziny, kiedy przebywamy w domu, z większą ilością osób, środków czyszczących i leków. Przydatne mogą być następujące wskazówki.

Jak można bezpiecznie przechowywać i używać artykuły gospodarcze?

- **Bezpieczne przechowywanie środków czyszczących:** Przechowuj artykuły spożywcze oddzielnie od artykułów niespożywczych. Nie usuwaj oryginalnej etykiety z pojemnika. Używaj pojemników z zabezpieczeniem przed dostępem dzieci i upewnij się, że są one prawidłowo zamknięte. Uzyskaj więcej wskazówek na stronie nyc.gov/health, w części „**poison proof your home**” (zabezpiecz swój dom przed zatruciem).
- **Bezpieczne używanie środków czyszczących:** Jeśli używane są prawidłowo, wybielacz i inne środki czyszczące pomagają w zapobieganiu rozprzestrzeniania się zarazków. Używaj tylko jednego środka czyszczącego na raz. Mieszanie środków czyszczących, takich jak amoniak i wybielacz, powoduje powstanie trującego gazu. W razie możliwości otwórz okno, aby zapewnić przepływ powietrza.
- **Zachowaj ostrożność z płynem do dezynfekcji rąk:** Obecnie może być trudno dostać w sklepie płyn do dezynfekcji rąk. Nie zaleca się sporządzania płynu do dezynfekcji rąk w domu, ponieważ, jeśli nie jest on sporządzony prawidłowo, może nie być skuteczny w zwalczaniu infekcji i ich zapobieganiu. Ponadto nieprawidłowo sporządzony płyn do dezynfekcji rąk może spowodować uszkodzenie skóry. Spożycie jakiegokolwiek płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu lub nadmierne stosowanie na skórze płynu do dezynfekcji rąk może, zwłaszcza w przypadku dzieci, być także niebezpieczne. Stosowanie płynu do dezynfekcji rąk tylko na skórze rąk nie powinno być szkodliwe.

Jak można bezpiecznie przechowywać, stosować, zarządzać i usuwać leki?

- **Bezpieczne przechowywanie leków:** Trzymaj leki w zamkniętej szafce lub pojemniku na leki. Nigdy nie trzymaj witamin i leków na stole kuchennym ani innej łatwo dostępnej powierzchni. Używaj pojemników z zabezpieczeniem przed dostępem dzieci. Upewnij się, że butelki są prawidłowo zamknięte.
- **Bezpieczne dawkowanie leków:** Zawsze używaj dozownika (np. zakraplacza, strzykawki lub miarki) dołączonego do leku. Nigdy nie używaj łyżki kuchennej do odmierzania i podawania dawki leku dzieciom. W przypadku podawania kilku leków w celu leczenia objawów ważne jest, aby zapisywać kiedy leki zostały podane i w jakiej ilości. Dzienniczek stosowania leków lub sporządzenie listy leków może pomóc w zapobiegnięciu przyjęcia podwójnych dawek leków. Umieść je w miejscu widocznym dla wszystkich opiekunów, tak aby pokazywały, o jakich porach w ciągu dnia podawane są leki.

- **Bezpieczne przyjmowanie leków:** Jeśli przyjmujesz lub podajesz leki, pamiętaj, że wiele preparatów przeciwgorączkowych oraz do leczenia objawów grypy zawiera tę samą substancję czynną. Stosuj dawkę zalecaną na etykiecie leku. Skonsultuj się z Ośrodkiem Kontroli Zatruc miasta Nowy Jork (NYC) w celu upewnienia się, że nie przyjmujesz zbyt dużo jednego środka lub środków zawierających tę samą substancję czynną.
- **Bezpieczne zarządzanie lekami:** Sporządź listę leków w celu zapisywania przyjmowanych leków wydawanych na receptę i bez recepty, w tym preparatów ziołowych, witamin i suplementów diety.
- **Zadawaj pytania dotyczące stosowania leków:** Pytania dotyczące interakcji lekowych, skutków ubocznych i prawidłowego dawkowania należy kierować do Ośrodka Kontroli Zatruc NYC. Dowiedz się więcej i pobierz listę oraz dzienniczek stosowania leków na stronie [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health), w części „**medicine safety**” (bezpieczeństwo stosowania leków). Informacje są dostępne w języku angielskim, hiszpańskim, rosyjskim, kreolskim haitańskim i koreańskim.
- **Bezpieczne usuwanie leków:** W celu usunięcia leków należy zmieszać je z wodą, a następnie dodać żwirek dla kota, zmieloną kawę lub inne niepożądane substancje w celu zapobiegnięcia nieumyślnego lub zamierzonego nadużycia leków. Umieść wszystkie leki w zamykanym pojemniku i zaklej go mocną taśmą. Wyrzuć leki jak najbliżej dnia zbiórki śmieci w celu uniknięcia nadużycia lub niewłaściwego wykorzystania.

Uważaj na nieprawdziwe lub niebezpieczne informacje dotyczące zapobiegania COVID-19

- Błędnie informacje i założenia prowadzą do niebezpiecznego użycia preparatów i leków, które są błędnie uważane za zapobiegające COVID-19, a które w rzeczywistości spowodują poważną chorobę lub nawet zgon.
- Należy stosować się wyłącznie do instrukcji personelu medycznego dotyczących leczenia objawów COVID-19.
- Dystans społeczny (fizyczny) oraz częste mycie rąk stanowią obecnie jedyne zatwierdzone środki zapobiegawcze przeciwko COVID-19.
- Zabrania się picia rozcieńczonego wybielacza. Może to spowodować uraz jamy ustnej, gardła lub żołądka; nie leczy to ani nie zapobiega COVID-19.

Skontaktuj się telefonicznie z Ośrodkiem Kontroli Zatruc NYC pod numerem 212-764-7667. Dyplomowany personel farmaceutyczny i pielęgniarski, który odpowie na pytania dotyczące bezpiecznego stosowania preparatów, leków i innych potencjalnie trujących substancji, jest dostępny codziennie 24 godziny na dobę. Wszystkie rozmowy telefoniczne są poufne i bezpłatne. Dostępne są usługi tłumaczeń ustnych.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health), w części „**Poison Control**” (Kontrola zatruc).

Ogólne informacje na temat COVID-19, w tym jak chronić się przed stygmatyzacją, można znaleźć na stronie [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) lub [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).