

## โควิด-19: การป้องกันการเกิดพิษและ ความปลอดภัยในการใช้ยาเมื่ออยู่บ้านอย่างปลอดภัย

เมื่อเราใช้เวลาอยู่บ้านกับคนจำนวนมากขึ้น, ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทำความสะอาดมากขึ้นและยามากขึ้น การเรียนรู้วิธีที่จะทำให้ครอบครัวของคุณปลอดภัยจึงเป็นเรื่องสำคัญ คำแนะนำต่อไปนี้สามารถช่วยได้

ฉันจะเก็บและใช้ผลิตภัณฑ์ภายในบ้านให้ปลอดภัยได้อย่างไร?

- **เก็บผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอย่างปลอดภัย:**  
เก็บอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่อาหารแยกกันในบ้านของคุณ  
เก็บฉลากดั้งเดิมที่มากับภาชนะให้เหมือนเดิม  
ใช้ภาชนะที่ป้องกันเด็กเมื่อทำได้และทำให้มั่นใจว่าภาชนะนั้นถูกปิดอย่างถูกต้อง  
เรียนรู้คำแนะนำเพิ่มเติมได้โดยการเข้าชมที่ [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) และค้นหา **"poison proof your home"** (การป้องกันสารพิษในบ้านของคุณ)
- **ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอย่างปลอดภัย:** น้ำยาฟอกขาวและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอื่น ๆ เมื่อใช้อย่างถูกต้องนั้นมีประโยชน์ในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค  
ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเพียงครั้งละหนึ่งชนิดเท่านั้น การผสมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเช่น แอมโมเนียและน้ำยาฟอกขาวทำให้เกิดแก๊สพิษ  
เปิดหน้าต่างทุกครั้งที่สามารถทำได้เพื่อให้แน่ใจว่ามีอากาศถ่ายเท
- **ควรระมัดระวังเมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือ:**  
น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมืออาจหาตามร้านได้ยากในขณะนี้  
ไม่แนะนำให้ทำน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือใช้เองที่บ้านเนื่องจากหากทำผิดวิธีอาจไม่มีประสิทธิภาพในการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ นอกจากนี้  
การทำน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือที่ผิดวิธีอาจเป็นอันตรายต่อผิวหนังของคุณได้  
การรับประทานหรือดื่มน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมและการใช้เฉพาะที่มากเกินไปโดยเฉพาะในเด็กอาจเป็นอันตรายได้  
การใช้น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือเฉพาะที่มือเพียงอย่างเดียวน่าจะใช้ได้

ฉันจะเก็บ, ใช้, จัดการและทิ้งยาอย่างไรให้ปลอดภัย

- **การเก็บยาอย่างปลอดภัย:** เก็บยาไว้ในตู้ที่ล็อคได้หรือในกล่องเก็บยาที่ล็อคได้  
อย่าเก็บวิตามินหรือยาไว้บนโต๊ะในห้องครัว หรือที่อื่นซึ่งเอื้อมหยิบได้ง่ายอย่างเด็ดขาด  
ใช้ภาชนะป้องกันเด็ก ทำให้มั่นใจว่าภาชนะนั้นถูกปิดอย่างถูกต้อง
- **การแบ่งยาใช้อย่างปลอดภัย:** ใช้อุปกรณ์แบ่งยาเสมอ (ตัวอย่างเช่น หลอดหยดยา, หลอดฉีดยาหรือถ้วย) ที่มาพร้อมกับยา อย่าใช้ช้อนในครัวในการแบ่งยาให้เด็กเด็ดขาด  
เมื่อมีการใช้ยาหลายชนิดเพื่อรักษาอาการ การติดตามปริมาณและเวลาในการใช้ยาเป็นเรื่องสำคัญ  
ตารางการใช้ยาหรือรายการใช้ยาอาจมีประโยชน์ในการช่วยป้องกันการให้ยาซ้ำซ้อน  
ติดตารางนี้ไว้ในตำแหน่งที่ผู้ดูแลสามารถเห็นได้ง่ายและแสดงว่ายาถูกให้เมื่อเวลาใดบ้างตลอดทั้งวัน
- **การใช้ยาอย่างปลอดภัย:** ถ้าคุณกำลังรับประทานยาหรือให้ยา  
อย่าลืมนว่ามีผลิตภัณฑ์หลายชนิดที่ใช้รักษาอาการไข้และอาการไขหวัดใหญ่ซึ่งมีสารออกฤทธิ์ชนิดเดียวกัน ใช้ยาตามปริมาณที่แนะนำบนฉลากยา ตรวจสอบกับศูนย์ควบคุมพิษเมืองนิวยอร์ก (New

York City Poison Control Center) เพื่อให้แน่ใจว่าคุณไม่ได้รับประทานยาชนิดหนึ่งมากเกินไป หรือรับประทานยาหลายชนิดที่มีสารออกฤทธิ์ชนิดเดียวกัน

- **การจัดการยาของคุณอย่างปลอดภัย:**  
ใช้รายการยาเพื่อติดตามยาตามใบสั่งยาของแพทย์และยานอกใบสั่งยา รวมทั้งผลิตภัณฑ์สมุนไพร, วิตามินและอาหารเสริม
- **สอบถามเกี่ยวกับยา:** ตรวจสอบกับศูนย์ควบคุมพิษเมืองนิวยอร์กเกี่ยวกับปฏิกิริยาระหว่างยา, ผลข้างเคียง และขนาดยาที่ถูกต้อง  
เรียนรู้เพิ่มเติมและดาวน์โหลดรายการยาและตารางยาได้โดยการเข้าชม [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) และค้นหา "medicine safety" (ความปลอดภัยในการใช้ยา)  
แหล่งข้อมูลมีบริการในภาษาอังกฤษ, สเปน, จีน, รัสเซีย, ครีโอลเฮติ
- **การทิ้งยาอย่างปลอดภัย:** ในการทิ้งยาให้ผสมยากับน้ำและเติมทรายแมว, กากกาแฟ หรือวัสดุเหลือทิ้งอื่น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการนำยาไปใช้อย่างไม่ถูกต้องทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ ใส่ยาทั้งหมดลงในภาชนะที่ปิดได้และปิดผนึกด้วยเทปอย่างแน่นหนา ทำลายยาเมื่อใกล้วันเก็บขยะเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้หรือทิ้งผิด

### ระวังข้อมูลเท็จหรือไม่ปลอดภัยเกี่ยวกับ "แอนตี้โควิด-19" ("anti-COVID-19")

- ข้อมูลที่ผิดพลาดหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนได้นำไปสู่การใช้ผลิตภัณฑ์หรือยาที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากความเชื่อผิด ๆ ที่เข้าใจว่าจะป้องกันโควิด-19 แต่กลับทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือแม้กระทั่งเสียชีวิต
- กรุณาทำตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ของคุณในการรักษาอาการโควิด-19
- การรักษาระยะห่างทางสังคม (ทางกาย) และการล้างมือบ่อย ๆ เป็นวิธีการป้องกันโควิด-19 ที่ได้รับการรับรองในปัจจุบัน
- อยาต็มน้ำยาฟอกขาวเจือจาง น้ำยานี้สามารถทำอันตรายต่อปาก, ลำคอและกระเพาะอาหารของคุณ และจะไม่ช่วยรักษาหรือป้องกันโควิด-19

โทรศูนย์ควบคุมพิษเมืองนิวยอร์กที่เบอร์ 212-764-7667

เภสัชกรและพยาบาลที่ได้รับการขึ้นทะเบียนพร้อมให้บริการตอบคำถามเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์, ยา และสารอื่นที่อาจเป็นพิษตลอดเวลาทุกวัน การโทรนี้เป็นความลับและไม่มีค่าบริการ มีบริการล่าม

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดูที่ [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) และค้นหา "Poison Control" (การควบคุมการเกิดพิษ)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

รวมถึงวิธีการปกป้องตนเองจากการถูกติดเชื้อจากสังคม โปรดเข้าดูที่ [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) หรือ [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19)