

COVID-19: Phòng Chống Ngộ Độc và An Toàn Trong Sử Dụng Thuốc -

Giữ An Toàn Khi Ở Nhà

Mặc dù chúng ta đang dành thời gian ở nhà với nhiều người hơn, nhiều sản phẩm tẩy rửa và nhiều thuốc men hơn, nhưng điều quan trọng là phải biết cách giữ an toàn cho gia đình. Những lời khuyên sau đây có thể giúp bạn.

Làm thế nào tôi có thể tích trữ và sử dụng các sản phẩm gia dụng một cách an toàn?

- **Tích trữ các sản phẩm tẩy rửa một cách an toàn:** Tích trữ thực phẩm và các sản phẩm phi thực phẩm riêng biệt trong nhà. Giữ nguyên vẹn nhãn gốc trên hộp đựng. Sử dụng hộp đựng ngăn trẻ em tháo mở bất cứ khi nào có thể và chắc chắn rằng các hộp được đóng đúng cách. Tìm hiểu thêm về các lời khuyên hữu ích bằng cách truy cập vào nyc.gov/health và tìm kiếm "**poison proof your home**" (cách phòng chống ngộ độc từ ngôi nhà của bạn).
- **Sử dụng sản phẩm tẩy rửa một cách an toàn:** Khi được sử dụng đúng cách, thuốc tẩy và các sản phẩm tẩy rửa khác giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng. Chỉ sử dụng một sản phẩm tẩy rửa tại một thời điểm. Trộn các sản phẩm tẩy rửa, như amoniac và thuốc tẩy, sẽ tạo ra khí độc. Mở cửa sổ bất cứ khi nào có thể để đảm bảo có luồng không khí.
- **Cẩn trọng với dung dịch sát trùng tay:** Có thể khó mà tìm được dung dịch sát trùng tay trong các cửa hàng vào thời điểm hiện tại. Không khuyến khích pha dung dịch sát trùng tay tại nhà bởi vì, nếu không thực hiện đúng cách, dung dịch có thể không hiệu quả trong việc kiểm soát và phòng ngừa nhiễm bệnh. Ngoài ra, dung dịch sát trùng tay nếu pha không đúng cách có thể gây tổn thương cho làn da của bạn. Nuốt phải bất kỳ dung dịch sát trùng tay có chứa cồn và sử dụng quá nhiều dung dịch sát trùng tay, đặc biệt đối với trẻ em, cũng có thể gây nguy hiểm. Chỉ nên sử dụng một lượng vừa phải dung dịch sát trùng tay.

Làm thế nào tôi có thể tích trữ, sử dụng, quản lý và vứt bỏ thuốc một cách an toàn?

- **Bảo quản thuốc một cách an toàn:** Để thuốc trong tủ hoặc hộp đựng thuốc có khóa. Không bao giờ để vitamin và thuốc trên bàn bếp hoặc bề mặt dễ với tới. Sử dụng hộp đựng ngăn trẻ em tháo mở. Hãy chắc chắn rằng hộp được đóng đúng cách.
- **Định lượng thuốc một cách an toàn:** Luôn luôn sử dụng dụng cụ định lượng (ví dụ: ống nhỏ giọt, ống tiêm hoặc cốc) đi kèm với thuốc. Không bao giờ sử dụng muỗng nhà bếp để định lượng liều thuốc cho trẻ. Khi đang sử dụng cùng

lúc nhiều loại thuốc để điều trị triệu chứng, việc theo dõi thời gian và liều lượng là rất quan trọng. Nhật ký uống thuốc hoặc giữ một danh sách có thể giúp tránh việc sử dụng gấp đôi liều bình thường. Dán tờ này ở nơi mà tất cả những người chăm sóc có thể dễ dàng nhìn thấy và chỉ dẫn thời điểm uống thuốc trong ngày.

- **Uống thuốc một cách an toàn:** Nếu bạn uống hoặc cho người khác uống thuốc, hãy nhớ rằng nhiều sản phẩm thuốc để điều trị sốt và các triệu chứng cúm có chứa cùng một hoạt chất. Thực hiện theo liều khuyến cáo trên nhãn thuốc. Kiểm tra với Trung tâm kiểm soát độc tố của thành phố New York (NYC) để đảm bảo bạn không dùng quá liều lượng hoặc sử dụng nhiều sản phẩm có chứa cùng một hoạt chất.
- **Quản lý thuốc của bạn một cách an toàn:** Lập một danh sách thuốc để theo dõi các loại thuốc kê toa và không kê toa, bao gồm các sản phẩm thảo dược, vitamin và chất bổ sung.
- **Đặt các câu hỏi về thuốc:** Kiểm tra với Trung tâm kiểm soát độc tố NYC để đặt câu hỏi về tương tác thuốc, tác dụng phụ và liều lượng đúng. Tìm hiểu thêm và tải về danh sách và nhật ký thuốc bằng cách truy cập vào nyc.gov/health và tìm kiếm "**medicine safety**" (an toàn trong sử dụng thuốc). Các nguồn tài nguyên này có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Nga, tiếng Haiti Creole và tiếng Hàn Quốc.
- **Vứt bỏ thuốc một cách an toàn:** Để vứt bỏ thuốc, trộn chúng với nước và sau đó thêm phân mèo, bã cà phê hoặc một chất không mong muốn khác để tránh việc dùng thuốc sai một cách vô ý hoặc cố ý. Đặt tất cả các loại thuốc trong một hộp có thể đóng kín và dán chặt lại bằng băng dính. Loại bỏ các loại thuốc vào càng gần ngày thu gom rác của bạn càng tốt để tránh dùng thuốc sai cách hoặc sai chỉ dẫn.

Cảnh giác với thông tin "chống COVID-19" sai và không xác thực

- Thông tin sai lệch và hiểu lầm đã dẫn đến việc sử dụng không an toàn các sản phẩm và thuốc được hiểu sai là để ngăn ngừa COVID-19 và thay vào đó dẫn đến bệnh nặng và thậm chí tử vong.
- Chỉ làm theo hướng dẫn từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về cách điều trị bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19.
- Hạn chế giao tiếp (tiếp xúc) xã hội và rửa tay thường xuyên hiện là những biện pháp phòng ngừa COVID-19 duy nhất được phê duyệt.
- Không uống thuốc tẩy pha loãng. Điều này có thể gây tổn thương cho miệng, cổ họng và dạ dày của bạn và sẽ không điều trị hoặc ngăn ngừa COVID-19.

Gọi cho Trung Tâm Kiểm Soát Độc Tố NYC theo số 212-764-7667. Dược sĩ và y tá được cấp chứng chỉ hành nghề luôn sẵn sàng 24/7 để trả lời các câu hỏi về việc sử dụng an toàn các sản phẩm, thuốc và bất kỳ chất độc tiềm tàng khác. Tất cả các cuộc gọi đều được bảo mật và miễn phí. Dịch vụ phiên dịch có sẵn.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập vào nyc.gov/health và tìm kiếm "**Poison Control**" (Kiểm Soát Độc Tố).

Để biết thông tin chung về COVID-19, bao gồm cách bảo vệ ngăn ngừa các dấu hiệu bệnh, hãy truy cập nyc.gov/coronavirus hoặc cdc.gov/covid19.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có diễn biến.

3.31.20