



یشگیری از مسمومیتها در بزرگسالان

برای دورنگه داشتن خود از مسمومیت چند نکته قابل ذکر است:

داروها

- قبل از خوردن هر دارویی در ابتدا به دقت نام آن را بخوانید و راهنمای درون آن را مطالعه کنید. در هر نوبت تکرار دارو، نام آن را نگاه کنید. در صورتی که هر سوالی درباره‌ی داروی خود دارید با پزشک یا داروساز تماس بگیرید.

- رخی داروها با برخی دیگر از داروها نمیسازند! و به اصطلاح دقیقتر با هم تداخل دارند. این تداخل میتواند خطرناک باشد یا سبب شود که داروها به خوبی عمل نکنند. برخی داروه‌ وقت‌ی هم زمان با داره‌ای دیگر، با نوشیدنیهای الکلی یا غذاهای خاصی مصرف میشوند، نمیتوانند به خوبی عمل کنند. وقتی دارویی برای شما تجویز میشود از پزشک خود یا دکتر داروساز از تداخلات احتمالی آن با داروه‌ای دیگری که مصرف میکنید، یا از پرهیزهای احتمالی سؤال نمایید. مطمئن شوید که پزشک از تمام داروه‌ای با نسخه یا بدون نسخه، داروه‌ای گیاهی و مکملهای ویتامینیایی که مصرف میکنید، آگاه است.

- در مورد دارویی که مصرف میکنید، اطلاعاتی به دست آورید تا بدانید که واقعاً در حال مصرف چه چیزی هستید. هرچه زودتر از دست داروه‌ایی که تاریخ مصرفشان گذشته یا داروه‌ایی که کهنه شده‌اند و دیگر به آنها نیازی ندارید، خلاص شوید. برخی داروها با گذشت زمان میتوانند خطرناک یا بی‌اثر شوند. حتی ممکن است فرد دیگری از داروه‌ایی که شما نگهداری میکنید، استفاده‌ی نادرست نماید.

- هرگز داروه‌ایی را که پزشک برای شخص شما تجویز و نسخه کرده است، را با دیگران شریک نشوید! هر دارویی فقط باید توسط بیماری که دارو برای وی تجویز شده، استفاده شود.

مواد شیمیایی که در خانه نگهداری میشوند

- موادشیمیایی که بلاقوه سمی هستند را فقط در ظرف مخصوص خودشان نگه دارید.

- هرگز از بطریها یا ظرفهایی که مربوط به نگهداری مواد غذایی هستند، برای نگهداری مواد شیمیایی استفاده نکنید.



- مواد شیمیایی و مواد خوراکی را در جاهایی جداگانه نگهداری کنید. ممکن است فرد دیگری آنها را باهم اشتباه بگیرد. قبل از استفاده از مواد شیمیایی در منزل، برچسب و دستورالعمل آنها را با دقت بخوانید. هرگز مواد شیمیایی مورد استفاده در منزل را باهم مخلوط نکنید! قاطی کردن مواد شیمیایی با هم میتواند گازهای سمی ایجاد کند.

- وقتی از مواد شیمیایی در منزل استفاده میکنید، پنجره‌ها را باز کنید و هواکشها و تهویه‌ها را روشن کنید.

- وقتی مواد شیمیایی را اسپری میکنید، قبل از آن مطمئن شوید که سوراخ اسپری به سمت صورت شما یا کسی دیگری نیست.

- موقع اسپری کردن و یا استفاده از حشرهکشها و دیگر مواد شیمیایی در منزل، لباسهای محافظ مانند دستکش بلند و مناسب، ماسک، لباس آستین بلند، شلوار بلند، کفش مناسب بپوشید. حشرهکشها میتوانند از راه پوست جذب شوند و بسیار سمی هستند.

- از محلی که به تازگی اسپری شده، دوری کنید.

- از بوییدن مواد شیمیایی به منظور تشخیص اینکه چه چیزی هستند، بپرهیزید.
 - مواد شیمیایی کهنه و تاریخ مصرف گذشته را دور بریزید. توجه داشته باشید که همیشه کمکهای اولیه در مورد مسمومیتها که روی برچسب مواد شیمیایی نوشته شده است، صحیح نیست!
 - همیشه شمارهی فوریتهای پزشکی و مراکز مسمومیت را به خاطر داشته باشید.
 - اگر با چیزی تماس داشتید که سمی بوده یا حدس میزنید که مسموم شده باشید، بدون اینکه منتظر بروز علایم و نشانههای مسمومیت شوید، فوری با پزشک یا مراکز مسمومیت تماس بگیرید.
- برای مرور مواد شیمیایی که بالقوه سمی هستند و در منزل نگهداری میشوند، به تصویر زیر نگاهی بیندازید.

