

شعارهای عمومی، اهداف برگزاری هفته پیشگیری از مسمومیت ها و معرفی مراکز اطلاع رسانی داروها

وسموم

۱. مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم در تهران به صورت شبانه روزی و با شماره تلفن رایگان ۱۴۹۰ عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
۲. شما هموطن گرامی می توانید سوالات دارویی خود و همچنین نحوه برخورد با فرد مسموم پیش از رسیدن به مراکز درمانی را به صورت تلفنی از مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره تلفن ۳۳۳۲۰۹۷۶ در میان بگذارید.
۳. آیا می دانید ۳۸ مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم در کل کشور مشغول به فعالیت می باشند؟
۴. لحظات اولیه پس از بروز مسمومیت، برای نجات فرد مسموم حیاتی می باشند. بلافاصله پس از برخورد با موارد مسمومیت با تلفن ۳۳۳۲۰۹۷۶ تماس بگیرید.
۵. در صورت بروز مسمومیت پیش از هر اقدامی، جهت دریافت اطلاعات صحیح با ۳۳۳۲۰۹۷۶ و یا ۱۱۵ تماس بگیرید.
۶. وظیفه مهم مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم، راهنمایی فرد مسموم یا همراهان وی، برای کنترل و کاهش عوارض ناشی از مسمومیت می باشد و نه درمان مسمومیت.
۷. آیا می دانید اکثر مسمومیت های اتفاقی در کودکان زیر ۵ سال و به علت عدم توجه والدین رخ می دهند؟
۸. شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می باشد.
۹. دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن می باشد.
۱۰. مهمترین راههای ورود سموم به بدن عبارتند از: راه خوراکی، تنفسی، پوستی و تزریقی.
۱۱. ایجاد استفراغ در فرد مسموم، همیشه بهترین راه خارج کردن سم از بدن نیست و ایجاد استفراغ در مسمومیت با مواد نفتی جان بیمار را به خطر می اندازد.
۱۲. از خوراندن مایعات به فرد مسمومی که بیهوش می باشد، خودداری نمائید.
۱۳. برخی از مسمومیت ها ممکن است عوارض ناگوار و جبران ناپذیری را در فرد مسموم ایجاد نمایند. بنابراین باید از بروز مسمومیت پیشگیری نمود.
۱۴. با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
۱۵. مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد کشنده باشد.
۱۶. خطرات ناشی از مسمومیت در کودکان، خانمهای باردار و افراد سالمند می تواند شدیدتر از دیگر افراد باشد.
۱۷. آیا می دانید درمان مسمومیت ها و عوارض متعاقب آن سالانه هزینه سنگینی را بر جامعه تحمیل می نماید.
۱۸. بروز برخی از مسمومیت ها با معلولیت ماندگار همراه هستند. در پیشگیری از بروز مسمومیت ها کوشا باشیم.
۱۹. هرگز سعی نکنید با چشیدن و یا بوییدن یک ماده ناشناخته آن را شناسایی کنید.

ایمن سازی منازل از نظر بروز مسمومیت ها

۱. داروها، محصولات شوینده و فرآورده های آرایشی- بهداشتی را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
۲. قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آنرا آبکشی نمایید.
۳. داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه داری نمایید.
۴. محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، جوهر نمک، جرم گیر، محلول سفید کننده و لک بر، مواد شوینده، گاز پاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته بندی اصلی آنها و با درب بسته نگهداری نمایید.
۵. از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.
۶. از قرار دادن مواد شوینده در کمد های زیر ظرفشویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوبا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا می باشد.

۷. چنانچه در منزل کودکی دارید، از قرار دادن خمیر دندان، دهان شویه و یا دیگر فرآورده های آرایشی و بهداشتی و خوشبو کننده در دسترس کودکان خودداری نمایید.
۸. از نگهداری محصولات خطرناک مثل ضدیخ، شیشه پاک کن، بنزین، نفت، سموم علف کش، سموم حشره کش و کودهای باغبانی در کمدهای بدون قفل در پارکینگ و حیاط منزل اجتناب نمایید.
۹. تمامی سموم مورد استفاده در منزل را در ظروف با درب غیرقابل دسترسی کودکان نگه داری نمایید.
۱۰. برچسب ظروف سموم و مواد دفع آفات را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس دقیقاً مطابق آن عمل نمایید.
۱۱. مخلوط کردن فرآورده های سفید کننده و جرم بر به دلیل ایجاد گاز سمی خفه کننده، مطلقاً ممنوع می باشد.
۱۲. موادی مانند نفت و بنزین را در ظرف اصلی آنها نگه داری کنید و از ریختن این مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده های خوراکی و نوشیدنی مانند بطری خالی نوشابه جدا" پرهیز کنید.
۱۳. از قرار دادن کیف دستی و ساک خرید و همچنین کیسه های نایلونی که استفاده نمی شود، در دسترس کودکان پرهیز کنید. این وسایل ممکن است سبب خفگی کودکان شوند.
۱۴. آسیب ناشی از مسمومیت می تواند جبران ناپذیر باشد. خانواده خود را محافظت کنید.
۱۵. نزدیک به ۹۰٪ از مسمومیت ها در منازل رخ می دهند. خانه خود را نسبت به بروز مسمومیت ایمن نمایید.
۱۶. مسمومیت با گاز منوکسید کربن کشنده ترین مسمومیت غیرعمدی در کشور ماست و شیوع آن در فصل سرما بالا می باشد.
۱۷. آیا می دانید شایعترین علت مسمومیت خوراکی در کشور ناشی از مصرف دارو می باشد؟
۱۸. بیشترین مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور و همچنین بیمارستانها، مسمومیت های دارویی می باشد.
۱۹. آیا از خطراتی که کودک شما در منزل مادر بزرگ با آنها روبرو است آگاهی دارید؟ منزل بستگان نزدیک را مانند منزل خود به منظور پیشگیری از مسمومیت ها، ایمن سازید.
۲۰. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
۲۱. در هنگام مراجعه به پزشک و دریافت دارو از داروخانه، والدین سالمند خود را همراهی نمایید تا از صحت نحوه مصرف دارو مطمئن شوید.
۲۲. در دوران سالمندی به دلیل تغییرات ساختار در اندامهای داخلی مانند کبد، کلیه، میزان مایعات، عضلات و چربی بدن، تغییراتی در جذب و دفع داروها حادث خواهد شد و بی اعتنایی به مصرف دقیق داروها می تواند منجر به مسمومیت شود.
۲۳. در برخی از سالمندان کاهش قدرت بینایی و فراموشی، می تواند منجر به بروز اشتباهاتی در ضمن مصرف داروها و در نتیجه بروز مسمومیت دارویی گردد.
۲۴. پزشکان و داروسازان در برخورد با بیماران سالمند باید از تفهیم نحوه مصرف دارو در ایشان اطمینان حاصل نمایند.
۲۵. بسیاری از سالمندان ناچار به مصرف داروهای متعددی در طول روز می باشند. استفاده از جعبه های تقسیم داروها می تواند کمک شایانی به پیشگیری از مسمومیت و مصرف داروی تکراری در ایشان می گردد.
۲۶. چنانچه والدین سالمند شما مجبور به مصرف دارو می باشند، به صورت دوره ای نحوه مصرف داروهای ایشان را کنترل نمایید تا از بروز مسمومیت دارویی پیشگیری شود.
۲۷. کاهش بینایی، شنوایی و فراموشی در دوران سالمندی از مهمترین عوامل مصرف بیش از حد دارو و بروز مسمومیت در سالمندان می باشد.
۲۸. سالمندان محترم باید در مراجعه به پزشک، نام داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشند تا از تجویز مجدد داروها و مصرف همزمان آنها و یا بروز تداخلات خطرناک دارویی پیشگیری شود.

مصرف خودسرانه داروها در سالمندان نسبت به دیگر افراد جامعه خطرناکتر است

۱ آبان - پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

- ۱- با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
- ۲- مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
- ۳- شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می باشد.
- ۴- هفتاد درصد از مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت های دارویی می باشد.
- ۵- دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن می باشد.
- ۶- داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه داری نمایید.
- ۷- در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
- ۸- برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می تواند ایجاد مسمومیت نماید.
- ۹- داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
- ۱۰- از قرار دادن دارو در کیف دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.
- ۱۱- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- ۱۲- اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
- ۱۳- بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترس ایشان قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی ایشان به عمل آورید.
- ۱۴- بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا بطور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی سوادگی یا کم سوادگی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
- ۱۵- بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرصها در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) می باشد.
- ۱۶- مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به طور ناگهانی وخیم گردد.
- ۱۷- بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها می توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.
- ۱۸- داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف ننمایید چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به طور خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریعتر نمی شود بلکه دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.
- ۱۹- مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب سمیت و تخریب کلیه ها خواهد شد.
- ۲۰- مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.

- 
- ۲۱- داروها خصوصاً داروهای خوش طعم مخصوص کودکان را از دسترس ایشان دور نگه دارید. ممکن است با استفاده از غفلت شما، کودک اقدام به مصرف دارو نماید.
- ۲۲- در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.
- ۲۳- در مسمومیت های عمدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آنها را از وی بپرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
- ۲۴- در اغلب مسمومیت های اتفاقی و یا عمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۳۳۳۲۰۹۷۶ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ۲۵- آیا می دانید شایعترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت های دارویی می باشد.
- ۲۶- چنانچه در خانه کودک زیر ۵ سال دارید، حتما داروها را در کمد های بالاتر و مجهز به قفل قرار دهید.
- ۲۷- کودکان کنجکاو و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.
- ۲۸- برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
- ۲۹- متأسفانه سالانه تعدادی از کودکان کشورمان به دلیل مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می شده است به کام مرگ می روند.