



✓ برای سفر یک جعبه کمک های اولیه حاوی تب گیر،  
 یک تب بر مانند استامینوفن یا بروفن، شربت  
 سرماخوردگی، یک داروی ضد حساسیت، یک پماد  
 آنتی بیوتیک موضعی و داروهایی که اعضای خانواده  
 بطور مرتب استفاده می کنند تهیه کنید.

✓ بهتر است داروی پیش خودتان باشد نه در داخل  
 چمدان. چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار  
 گرفتن آن در محیط های خیلی سرد یا خیلی گرم  
 وجود دارد.

✓ داروی خود را به مدت طولانی در اتومبیل نگذارید  
 و از نگهداری آن در پشت داشبورد و صندوق عقب  
 ماشین خوداری کنید.

- ✓ دارو را در شیشه یا قوطی اصلی خود نگاه دارید.
- ✓ دارو را در برابر حرارت و نور قرار ندهید.
- ✓ داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص خنک  
کننده حمل نمایید.
- ✓ بهتر است یک کپی از نسخه پزشک خود همراه با  
شماره تلفن او را به همراه داشته باشید.



## توصیه های دارویی در مسافرت

### نوروز



- ✓ بدون نظر پزشک نسخه قبلی خود را تکرار ننمایید.
- ✓ بیماران مبتلا به فشار خون بالا ، بهتر است دستگاه اندازه گیری فشار خون و داروهای مصرفی همراه داشته باشند.
- ✓ در خصوص بیماران دیابتی، همراه داشتن انسولین یا داروی مصرفی برای تمام مدت سفر، نوار یا دستگاه کنترل قند خون همراه با باطری، لانست نمونه گیری خون، سرنگ، الکل، مواد قندی سریع الجذب مثل قند حبه ای، نبات، بیسکویت یا آب میوه الزامی است.
- ✓ از خرید دارو از محل‌های غیر از داروخانه پرهیز کنید، در صورت تعطیلی داروخانه های روزانه، داروخانه های شبانه روزی قابل دسترس هستند.
- ✓ آب، بهترین آشامیدنی برای مصرف داروها است.

- ✓ رانندگان وسایل نقلیه لازم است قبل از مصرف دارو از خواب آور نبودن آن اطمینان حاصل نمایند.
- ✓ چنانچه داروی شما بطور مرتب باید مصرف شود (داروهای ضد تشنج، افسردگی، دیابت، چربی خون، قلبی و برخی داروهای مسکن و آنتی بیوتیک‌ها) مقدار کافی دارو برای تمام مدت سفر همراه داشته باشید.



### هنگام بروز اسهال در مسافرت

- ✓ از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید. در اغلب موارد ابتلاء به اسهال و استفراغ مصرف آنتی

بیوتیک ضرورتی ندارد و مصرف خود سرانه‌ی آنتی بیوتیک حتی مشکلات را بیشتر می‌کند.

- ✓ برای پیشگیری از خطر کاهش آب بدن، مایعات زیاد استفاده شود و در اسهال شدید از محلول ORS استفاده شود.

- ✓ جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های گرم و مرطوب، پشه بند و پماد دافع حشرات همراه داشته باشید.

- ✓ بطور کلی در صورت نیاز می‌توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ درمیان بگذارید.

**سامانه تلفنی اطلاع رسانی داروها و سموم**

**تلفن ۱۹۰**