**توصيه هاي دارويي و پیشگیری از مسمومیت ها در ارتباط با ايام نوروز (تعطيلات عيد)**

ضمن تبريك به مناسبت فرا رسيدن سال نو و آرزوي سلامتی براي كليه هموطنان گرامي، دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده­های سلامت معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی اصفهان توجه مردم عزیز را به نكات ذيل جهت پيشگيري از بروز برخي مشكلات معمول دارويي در ايام تعطيلات عيد جلب مي نمايد:

**پیش از عید**

**توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت در استقبال از عید نورروز**

**سامان دهی قفسه دارویی خانه:**

ضمن انجام خانه تكاني و گردگيري عيد، حتماً در منازل با كيسه هاي دارو محتوی قرص، كپسول و يا شربت نيمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصيه مي شود به شكل زير جعبه يا قفسه دارويي خود را سر و سامان دهید:

1) داروهايي كه تاريخ انقضاء آنها فرا رسيده است، از بسته بندي اصلي خارج نمائيد و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائيد. برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای دورریخته شده، بهتر است قرص ها و کپسولها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و ... شود.

2) تاريخ انقضاء معمولا به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویالهای تزریقی و درخصوص پمادها و كرمهاي موضعي بر روي انتهاي تيوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است.

3) شربت های تاریخ گذشته را در فاضلاب خالي كرده و شيشه هاي آن را دور بريزيد. سوسپانسیون آنتی بیوتیک ها را بعد از گذشت ده روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

4) قطره هاي چشمي كه از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است ديگر استريل نمي باشند و بايد دور ريخته شوند.

5) آمپولها و سرنگ هاي تاريخ گذشته را در كيسه زباله بريزيد و معدوم نمائيد.

6) بهتر است داروهایی که داخل زباله ریخته می شود با مواد دیگر مانند تفاله چای آلوده شوند تا از مصرف اتفاقی آن توسط انسان و حیوان پیشگیری شود.

7) کرمها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از 6 ماه تا 24 ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عوارض می نمایند.)

8) داروهايي كه تاريخ انقضاء آنها فرا نرسيده است ولي استفاده اي در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نمی باشد و بهتر است معدوم گردند. لازم به ذکر است داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن دارو معذور می باشند.

ممكن است در ايام تعطيلات عيد دسترسي شما به داروخانه هاي روزانه به دليل تعطيلي آنها مقدور نباشد ولي هميشه دسترسی به داروخانه هاي شبانه روزي و برخي داروخانه هايي كه به صورت شيفت از پيش تعيين فعال می باشد وجود دارد. لذا بايد توجه كرد:

9) چنانچه شما و يا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارويي را به صورت مرتب مصرف مي كنيد، مطمئن شويد دارو را به حد نياز و تا پايان تعطيلات و ضمن سفر در اختيار داريد. چرا كه بسياري از داروها مانند داروهاي ضد تشنج، داروهاي بيماريهاي قلبي و فشارخون، داروهاي ضد افسردگي و اختلالات عصبی، داروهاي ضد ديابت و چربي خون و برخي داروهاي مسكن و همچنين آنتي بيوتيك ها، بايد مرتب مصرف شوند و قطع ناگهاني اين داروها، بيمار را دچار مشكل خواهد کرد.

**نظافت منزل:**

پیش از شروع تعطیلات نوروز، بر اساس سنتی قدیمی، نظافت و شستشوی خانه ها آغاز می شود. علاوه بر آنکه باید مراقب باشیم دچار حوادثی مانند سقوط از ارتفاع نشویم، باید توجه داشت که استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک کننده شیمیایی می تواند خطرات جبران ناپذیری را ایجاد نماید. بنابراین با رعایت نکات زیر سلامت خود را تضمین نمایید:

* + - 1. همیشه در هنگام استفاده از فرآورده هاي شيميايي و شوینده در نور كافي برچسب روي بسته بندي را مطالعه نموده سپس مصرف نمائيد. استفاده از داروها و مواد شيميايي د ر تاريكي مي توانند خطرناك باشد.
      2. در هنگام استفاده از مواد شيميايي و فرآورده هاي شوينده و پاك كننده، پنجره ها را باز كنيد تا هوا به خوبي در محيط جريان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد می کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می زند.
      3. در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی ، کفش جلوبسته و درصورت امکان، ماسک استفاده نمایید.
      4. از اختلاط مواد شيميايي مانند جوهر نمك و مواد سفيد كننده و لک بر جداً خودداري كنيد. بخارات و گازهاي ناشي از اين اختلاط بسيار سمي و خفه كننده مي باشند.
      5. بسياري از داروها و محصولات خانگي مانند جوهر نمك، مواد شوينده و لك بر، لاک پاک کن، سموم حشره كش و جونده كش (مانند مرگ موش)، تينر، ضديخ، بنزين و نفت مي توانند در صورت بلعيده شدن و تماس با پوست و چشم و يا در صورت تنفس، بسیار سمي باشند.
      6. هميشه پس از استفاده از مواد شيميايي سريعاً درب آن را ببنديد و دقت نمایید که هيچ ظرف دربسته اي از دسترسي كودكان در امان نيست.
      7. در صورتيكه نزدیکان شما ماده اي غير خوراكي و سمی را بلعيد و یا استنشاق نمود، با مركز اورژانس 115و يا مركز اطلاع رساني داروها و سموم 190 تماس بگيريد.
      8. محصولات شيميايي و شوينده، نفت و بنزين و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را هميشه در ظرف اصلي آن نگهداري كنيد. هيچگاه اين فرآورده ها را در ظرف مواد خوراكي (مانند بطري نوشابه) نگهداري نكنيد. اين عمل سبب خورده شدن اشتباهي اين مواد توسط كودكان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.

**سالي سرشار از سلامتي و بهروزي براي همه هموطنان عزیز آرزو مي نماييم.**

**مرکز اطلاع رساني داروها و سموم**

**دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده­های سلامت**

**معاونت غذا و دارودانشگاه علوم پزشکی**

**fdo.mui.ac.ir**

**اسفند 1399- فروردین 1400**