

## توصیه های دارویی در سفر



آدرس: یزد، میدان شهید باهنر، ساختمان مرکزی دانشگاه، معاونت غذا و دارو

تلفن: ۰۳۵-۳۷۳۴۷۳۳۱

پست الکترونیک: yazdfdo@ssu.ac.ir

هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را بردارید از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست و گرم کردن موضع بپرهیزید. اگر فرد مشکل تنفسی یا تورم شدید و سریع در محل گزش داشت باید به پزشک مراجعه نماید.

هموطنان عزیز در ایام تعطیلات نوروز داروخانه های شبانه روزی آماده خدمت رسانی به شما می باشند. در صورت نیاز می توانید سؤالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت از طریق **شماره تماس ۱۴۹۰** با کارشناسان مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم در میان بگذارید.

تهیه و تنظیم: واحد اطلاع رسانی دارو و سموم، نوروز ۹۴



## سفر خوش



۶- هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت کودکان می شود.

۷- در طول سفر مراقب کودکان باشید. گاهی اوقات حتی مصرف مقدار اندکی از داروی بزرگسالان می تواند باعث مسمومیت در کودک گردد.

۸- محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می شود.

۹- در صورت آلودگی چشم ها آنها به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب معمولی بشویید.

۱۰- در صورت بیهوش بودن فرد مسموم، فرد را به پهلو خوابانیده و مراقب باز بودن راه های تنفسی او باشید.

## زنبور گزیدگی



\* در صورت زنبور

گزیدگی نیش را سریعاً از روی زخم برداشته محل را با آب و صابون بشوئید.

روی محل نیش کمپرس آب سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید

## توصیه های دارویی در سفر

۱- برای سفر یک جعبه کمک‌های اولیه حاوی تب‌گیر- یک تب‌بر مانند استامینوفن یا بروفن- شربت سرما خوردگی- یک ضد حساسیت- یک پماد آنتی بیوتیک موضعی مانند تتراسایکلین- داروهایی که اعضای خانواده به طور مرتب استفاده می‌کنند تهیه کنید.



۲- چنانچه داروی شما به طور مرتب باید مصرف شود (داروهای ضد تشنج- افسردگی- دیابت- چربی خون- قلبی و برخی داروهای مسکن و آنتی‌بیوتیک‌ها) مقدار کافی دارو برای تمام مدت سفر همراه داشته باشید زیرا قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

۳- کپی نسخه داروهای مصرفی و شماره تلفن پزشک خود را حتماً به همراه داشته باشید.

۴- نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است، داشبورد و یا در شیشه عقب اتومبیل قرار ندهید. داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص خنک کننده حمل نمایید.

۵- در هنگام مسافرت از نگهداری داروها، خارج از بسته اصلی و در پاکت کاغذی خودداری نمایید.

۶- از مصرف داروهای آرام‌بخش، کدئین‌دار، خواب‌آور و آنتی‌هیستامین‌ها و... در هنگام رانندگی خودداری فرمایید.

۷- در صورتی که دچار بیماری حرکت هستید (مثل سرگیجه - تهوع در حین حرکت وسیله نقلیه) می‌توانید ۳۰ دقیقه قبل از حرکت ۱ تا ۲ قرص دیمن هیدرینات استفاده کنید و هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار تکرار کنید باید توجه داشته باشید که در طول ۲۴ ساعت نباید بیش از ۸ قرص مصرف شود. (در نظر داشته باشید که دیمن هیدرینات خاصیت خواب‌آوری زیادی دارد).



۸- برای بیمارانی که مبتلا به فشار خون بالا هستند باید دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه داشته باشند.

۹- قرص نیتروگلیسرین را باید زیر زبان قرار دهید، شروع اثر قرص حدود سه دقیقه بعد از مصرف ظاهر می‌شود که با سوزش خفیف همراه است اگر این سوزش احساس نشود امکان فاسد بودن یا مصرف ناصحیح آن وجود دارد.

۱۰- در بیماران مبتلا به دیابت همراه داشتن انسولین یا داروی مصرفی برای تمام مدت سفر - نوار یا دستگاه کنترل قند خون همراه با باطری - لانس نمونه گیری خون - سرنگ - الکل - بیسکویت و یا آب میوه الزامی است.

۱۱- همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دست‌هایتان را با صابون بشوید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است.

۱۲- در صورت ابتلا به اسهال در حین سفر از مایعات بیشتری استفاده کنید.

## مسمومیت در سفر

۱- هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هرچند کوتاه، ن خوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیک در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته به منظور تأمین گرما، جداً خودداری نمایید.

۲- چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی و یا پیک نیک، حالت تهوع، سرگیجه و خواب‌آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسید کربن هستید سریعاً محیط را ترک کنید و به فضای باز بروید.

۳- جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های گرم و مرطوب، پشه بند، حشره کش‌های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.

۴- کیف دستی، ساک خرید و کیسه‌های نایلونی را دور از دسترس کودکان قرار دهید. ممکن است داخل آنها وسایلی باشد که توسط کودک بلعیده شود و یا کودک ضمن بازی آنها را روی سر خود کشیده و سبب خفگی وی شود.

۵- در سفر از خوردن گیاهان و قارچ‌های خُودرو اجتناب نمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر بسیار مشکل است.

