-ورقة مرجعية لاصقة-

# صيدليتك المنزلية

الحمى

الصداع

عناصر من المفيد الاحتفاظ بها في خزانة أدويتك لمعالجة الأوجاع والآلام اليومية.

الحكة

الغثيان...

## منتجات أساسية للأطفال

**إيبوبروفين**
(مثل، أدفيل وموترين) لتسكين الألم والصداع والحمى، من سن ٦ أشهر. على الرغم من ذلك، يُفضل أسيتامينوفين ما لم يأمرك الطبيب بخلاف ذلك.

**أسيتامينوفين**
(مثل، تايلنول وتيمبرا) لتسكين الحمى والألم والصداع.

**كريم أو مرهم مضاد حيوي**
(مثل، بوليسبورين) للوقاية من العدوى الجلدية الخفيفة.

**مرهم هيدروكورتيزون، 0.5%**
(مثل، كورتات) لتخفيف الحكة من لدغات الحشرات أو الالتهابات أو الإكزيما الخفيفة.

**دواء مضاد للغثيان**
(مثل، جرافول) للسيطرة على الغثيان ومنع التقيؤ، من سن عامين.

**مضاد الهستامين**
(مثل، بينادريل) لعلاج ردود الفعل التحسسية.

**كريم واقي من أشعة الشمس بمعامل FPS مقداره 30 على الأقل**
للوقاية من حروق أشعة الشمس. بالنسبة للأطفال دون سن 6 شهر، يتم وضعه بكميات صغيرة وتقليل التعرض للشمس.

**كريم أوكسيد الزنك**
(مثل، زينكوفاكس) لمنع أو معالجة الطفح الجلدي بسبب الحفاضات (احمرار الأرداف والتهابها) لدى الرضع.

**محلول ملحي**
(مثل، سالينكس) لمعالجة احتقان الأنف وترطيبه وتنظيفه. من الممكن أيضًا استخدامه لتنظيف الجروح والخدوش.

**محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم (أكياس مسحوق أو سائل أو أكياس محلول)**
(مثل بيديالیت) لمعالجة فقد السوائل بسبب الإسهال والتقيؤ

## ملحقات مهمة

**الكمادات المعقمة**
بأحجام مختلفة لتنظيف الجروح أو تغطيتها.

**ضمادات بأحجام متنوعة**
(مثل، باند-آيد) لحماية الجروح الصغيرة (الجروح والخدوش واللدغات إلى آخره).

**الضمادات المرنة أو الضاغطة**
للضغط على الجروح النازفة بشدة أو تثبيت المفصل بعد إصابة خفيفة (مثل، الالتواء والإجهاد).

**كمادات باردة/ساخنة**
لتسكين الألم (عبوة فورية أو قابلة لإعادة الاستخدام).

**ملقط**
من أجل إزالة الشظايا.

**مقص بطرفين غير حادين**
لمنع التعرض للإصابة عند قطع الضمادات.

**مقياس حرارة رقمي**
من المفضل قياس حرارة طفلك عبر فتحة الشرج حتى سن 5 أعوام لأن هذه هي الطرقة الأدق بالنسبة إلى الأطفال الصغار. بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سنًا، طريقة الفم هي الأفضل.

حقوق الطبع والنشر © محفوظة لصالح مؤسسة Lucie and André Chagnon، عام 2019. جميع الحقوق محفوظة.

# نصائح للسلامة

لا تقدمي مطلقًا على ترك الأدوية ملقاة في الجوار. عليكِ تخزينها بعيدًا عن متناول الأطفال، وإن أمكن، في مكان مغلق (مثل، في خزانة مرتفعة أو في أعلى رف في خزانة مفروشات).

من الممكن لتقلبات الرطوبة ودرجة الحرارة في الحمام والمطبخ التأثير بشكل سلبي على الأدوية. ينبغي بدلاً من ذلك تخزينها في مكان جاف وبارد ومظلم وبعيدًا عن الحرارة والضوء. احتفظي بالعبوة الأصلية والنشرات لجميع الأدوية.

إذا لاحظتِ أي تغير في مظهر الدواء أو رائحته أو طعمه، فمن الأفضل التخلص منه.

**عليكِ لصق رقم مركز مكافحة السموم في مقاطعة كيبك على الجانب الداخلي من خزانة أدويتك.** وبهذه الطريقة، سوف يكون متاحًا لديكِ تحسبًا لابتلاع طفلك لدواء لا ينبغي له تناوله.

**1 800 463-5060**

**لا تقدمي لطفل دون سن السادسة أدوية السعال والبرد (الشراب ومزيلات الاحتقان إلى آخره) بدون وصفة طبية.**

# تنظيف خزانة أدويتك

يوصى بتنظيف خزانة أدويتك مرة على الأقل كل عام. الأدوية منتهية الصلاحية قد تكون قد فقدت فعاليتها، وقد تكون خطيرة على صحتك.

**بالنسبة إلى الأدوية التي وصفها الطبيب،** تحققي من الملصق للتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.

**بالنسبة إلى الأدوية بدون وصفة طبية،** يوصى بالتوقف عن استخدامها بمجرد مرور تاريخ انتهاء الصلاحية. كقاعدة عامة، من الأفضل التخلص من الكريمات والمراهم والجل والأدوية السائلة بعد عام من فتحها. على الرغم من ذلك، كوني على دراية بأن بعض الأدوية، مثل قطرات العين أو الأذن، ينبغي استخدامها لمدة لا تزيد عن شهر واحد بعد فتحها. في هذه الحالات، نظرًا لأنه قد تم فتح المنتج، فمن المهم الاعتماد على تاريخ فتح العبوة، وليس التاريخ المدون على العبوة.

**لا تقدمي مطلقًا على إلقاء الأدوية في سلة النفايات ولا الحوض ولا المرحاض.** بدلاً من ذلك، عليكِ إعادتها إلى الصيدلي في عبواتها الأصلية. سوف يتخلص منها بطريقة آمنة وصديقة للبيئة.

**مراجعة علمية:** جولي تورجيون، صيدلانية
نوفمبر 2020

naître ET grandir

– Aide-mémoire à découper –

# La pharmacie maison

Fièvre

Mal de tête

Éraflure

Nausée...

**Voici ce qu'il est bon d'avoir à la maison** pour soigner les petits maux de tous les jours.

## Les produits indispensables pour enfants

**Acétaminophène**
(ex. : *Tylenol, Tempra*) pour soulager la fièvre, la douleur et les maux de tête.

**Ibuprofène**
(ex. : *Advil, Motrin*) pour soulager les douleurs, les maux de tête et la fièvre, à partir de 6 mois. Privilégier toutefois l'acétaminophène sauf sur avis médical.

**Antihistaminique**
(ex. : *Benadryl*) pour traiter une réaction allergique.

**Médicaments antinausées**
(ex. : *Gravol*) pour apaiser les nausées et prévenir les vomissements, à partir de 2 ans.

**Onguent d'hydrocortisone à 0,5 %**
(ex. : *Cortate*) pour soulager les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes, l'irritation ou l'eczéma léger.

**Crème ou onguent antibiotique**
(ex. : *Polysporin*) pour prévenir les infections mineures de la peau.

**Solution de réhydratation (sachets, liquide ou bâtons glacés)**
(ex. : *Pedialyte*) pour traiter les pertes de liquides provoquées par la diarrhée et les vomissements.

**Solution saline**
(ex. : *Salinex*) pour décongestionner, hydrater et nettoyer le nez. Permet aussi de nettoyer les plaies et les éraflures.

**Crème d'oxyde de zinc**
(ex. : *Zincofax*) pour prévenir ou soigner l'érythème fessier (fesses rouges et irritées) de bébé.

**Crème solaire avec FPS d'au moins 30**
pour prévenir les coups de soleil. Pour les enfants de moins de 6 mois, appliquer en petites quantités et limiter l'exposition au soleil.

## Les accessoires à avoir

**Pansements de différents formats**
(ex. : *Band-Aid*) pour protéger les petites blessures (coupure, éraflure, piqûre, etc.).

**Compresses stériles**
de différents formats pour nettoyer ou recouvrir une plaie.

**Thermomètre numérique**
La prise de température par voie rectale est à privilégier jusqu'à 5 ans, car elle est la plus précise pour les tout-petits. Pour les plus vieux, la prise de température par voie orale est à privilégier.

**Pince à épiler,**
pratique pour enlever les échardes.

**Ciseaux à bouts ronds**
pour éviter les blessures quand il faut couper les bandages.

**Compresse froide/chaude**
pour soulager la douleur (sac magique réutilisable ou instantané).

**Bandages élastiques**
ou compressifs pour exercer une pression sur une plaie qui saigne beaucoup ou pour immobiliser une articulation à la suite d'une blessure mineure (ex. : foulure, entorse).

© Fondation Lucie et André Chagnon, 2020. Tous droits réservés.

# Conseils *de* sécurité

Ne laissez jamais traîner de médicaments. Rangez-les hors de la portée des enfants et, si possible, dans un endroit fermé à clé (ex. : une armoire située en hauteur ou le haut d'une lingerie).

L'humidité et les variations de température de la salle de bain et de la cuisine risquent de nuire à la conservation des médicaments. Privilégiez plutôt un endroit sec, frais et sombre, à l'abri de la chaleur et de la lumière pour les ranger.

Conservez l'emballage d'origine et les feuillets d'accompagnement de tous vos médicaments.

Si vous remarquez une modification dans l'apparence, l'odeur ou le goût des médicaments, il est préférable de s'en débarrasser.

**Collez le numéro du centre antipoison à l'intérieur de l'armoire à pharmacie.**
Ainsi, vous l'aurez sous la main si votre enfant avale un médicament inapproprié.

**1 800 463-5060**

**Ne donnez pas de médicaments en vente libre contre la toux et le rhume (sirops, décongestionnants ou autres) à un enfant de moins de 6 ans.**

# *Le* ménage de la pharmacie

Il est recommandé de faire le ménage de la pharmacie maison au moins une fois par année. Les médicaments périmés pourraient avoir perdu leur efficacité ou être dangereux pour la santé.

- **Pour les médicaments prescrits par un médecin,** fiez-vous à l'étiquette collée sur le contenant, où l'on trouve la date de péremption.
- **Pour les médicaments en vente libre,** il est recommandé de ne plus les utiliser dès que la date de péremption est dépassée. En règle générale, il est préférable de se débarrasser des crèmes, des onguents, des gels et des médicaments sous forme liquide un an après leur ouverture.

Attention cependant, car certains médicaments (ex. : gouttes pour les yeux ou les oreilles) ne doivent plus être utilisés un mois après ouverture. Dans ce cas, puisque le produit est ouvert, il est important de se fier à la date d'ouverture du contenant, et non à la date inscrite sur l'emballage.

- **Ne jetez jamais de médicaments dans la poubelle, l'évier ou la toilette.** Rapportez-les plutôt au pharmacien dans leurs contenants d'origine ; il les détruira de façon sécuritaire et écologique.

**Révision scientifique :** Julie Turgeon, pharmacienne
Novembre 2020

naître ET grandir