

الحمى

الصداع

- قائمة مرجعية -

صيدليتك في المنزل

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

الخدوش

الغثيان...

منتجات أساسية للأطفال



أسيتامينوفين

(مثل تايلينول، جيمرا*) لتسكين الحمى والألم
والصداع.



إيبوبروفين

(مثل: أدفيل، موتزين*) لتسكين الألم
والصداع والحمى، من سن 6 أشهر. يُفضل
أسيتامينوفين ما لم يأمرك الطبيب بخلاف
ذلك.



مضاد الهستامين

(مثال: كلاريتين، ريبكتين، أريوس*) لعلاج
تفاعلات الحساسية عند الأطفال من عمر سنتين
فما فوق، بسبب ديفينهيدرامين (بينادريل*)
المزيد من الآثار الجانبية. يمكن إعطاؤه قبل سن
السنتين، ولكن يجب استشارة الصيدلي أولاً.



دواء مضاد للغثيان

(مثال: غرافول*) لتخفيف الغثيان ومنع
القيء، ابتداءً من عمر سنتين.



كريم أو مرهم هيدروكورتيزون

بنسبة 0.5%
(مثل: كورتات*) لتخفيف الحكّة من لدغات
الحشرات أو الالتهابات أو الإكزيما الخفيفة.



كريم أو مرهم مضاد حيوي

(مثال: بوليسبورين*) للوقاية من العدوى
الجلدية الخفيفة.



محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم
(أكياس مسحوق أو سائل أو أكياس محلول)
(مثل، بيديلايت*) لمعالجة فقد السوائل
بسبب الإسهال والتقي.



محلول ملحي

(مثل: سالينكس*) لمعالجة احتقان الأنف
وترطيبه وتنظيفه، من الممكن أيضاً استخدامه
لتنظيف الجروح والخدوش.



كريم أو أكسيد الزنك

(مثل، زينكوكافكس*) على شكل كريم أو
مرهم أو معجون، لمنع ومعالجة الطفح
الجلدي الناتج عن الحفاضات (إحمرار
وتهيج الأرداف عند الأطفال الرضع).



كريم واقى من أشعة الشمس مععامل SPF مقداره 30 على الأقل

للوقاية من حروق أشعة الشمس. بالنسبة
للأطفال دون سن 6 شهر، يتم وضعه بكميات
صغيرة وتقليل التعرض للشمس.

المستلزمات الأساسية



لاصقات جروح بأحجام مختلفة

(مثل: باندي-إيد*) لحماية الجروح الصغيرة
والخدوش، إلى آخره.



الكمامات المعقمة

بأحجام مختلفة لتنظيف أو تغطية الجروح.
يُعد الشريط اللاصق الطبي مقيداً لعمل
ضمادة، لأنه يلتصق جيداً بالجلد.



مقياس حرارة رقمي

قياس درجة الحرارة عن طريق فتحة الشرج
هو أدق طريقة حتى سن الخامسة. أما
بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فمن الأفضل
قياس حرارتهم عن طريق الفم.



ملقط

من أجل إزالة شظايا الخشب
وحشرات القراد



مقص بطرفين غير حادين

لمنع التعرض للإصابة عند قطع
الضمادات القماشية.



كمادات ساخنة/باردة

لتسكين الألم، مثل الحقبة السحرية القابلة
لإعادة الاستخدام أو الكمادات الساخنة
والباردة الفورية.



الضمادات المرنة أو الضاغطة

للضغط على الجروح النازفة بغزارة، أو
لتثبيت المفصل بعد إصابة طفيفة (مثل:
الالتواء أو الشد).

نصائح للسلامة

عليكِ لصق رقم مركز مكافحة السموم في مقاطعة كيبيك على الجانب الداخلي من خزانة أدويةك. وبهذه الطريقة، سوف يكون متاحاً لديكِ تحسباً لابتلاع طفلكِ 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.

لا تقدمي مطلقاً على ترك الأدوية ملقاة في الجوار. عليكي تخزينها بعيداً 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 وبعيداً عن الحرارة والضوء. احتفظي بالعبوة الأصلية والنشرات لجميع الأدوية.

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

تنظيف خزانة أدويةك

لا تزيد عن شهر واحد بعد فتحها. في هذه الحالات، نظراً لأنه قد تم فتح المنتج، فمن المهم الاعتماد على تاريخ فتح العبوة، وليس التاريخ المدون على العبوة.

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

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

بالنسبة إلى الأدوية التي وصفها الطبيب، تحقق 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 والمراميم والجلل والأدوية السائلة بعد عام من فتحها. على الرغم من ذلك، كوني على دراية بأن بعض الأدوية، مثل قطرات العين أو الأذن، ينبغي استخدامها لمدة

La pharmacie maison

Fièvre

Mal
de tête

Éraflure

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

Nausée...

Les produits indispensables pour enfants



Antihistaminique

(ex. : Claritin^{MD}, Réactine^{MD}, Aeries^{MD}) pour traiter une réaction allergique à partir de 2 ans. La diphenhydramine (Benadryl^{MD}) cause plus d'effets secondaires. Elle peut être administrée avant 2 ans, mais consultez un pharmacien.



Médicaments antinausées

(ex. : Gravol^{MD}) pour apaiser les nausées et prévenir les vomissements, à partir de 2 ans.



Acétaminophène

(ex. : Tylenol^{MD}, Tempra^{MD}) pour soulager la fièvre, la douleur et les maux de tête.



Ibuprofène

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



Crème ou onguent d'hydrocortisone à 0,5 %

(ex. : Cortate^{MD}) pour soulager les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes, l'irritation ou l'eczéma léger.



Crème ou onguent antibiotique

(ex. : Polysporin^{MD}) pour prévenir les infections mineures de la peau.



Solution de réhydratation (sachets, liquide ou bâtons glacés)

(ex. : Pedialyte^{MD}) pour traiter les pertes de liquides provoquées par la diarrhée et les vomissements.



Solution saline

(ex. : Salinex^{MD}) pour décongestionner, hydrater et nettoyer le nez. Permet aussi de nettoyer les plaies et les éraflures.



Oxyde de zinc

(ex. : Zincofax^{MD}) en crème, onguent ou pâte 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



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

pour enlever les échardes et les tiques.



Ciseaux à bouts ronds

pour éviter les blessures quand il faut couper les bandages.



Pansements de différents formats

(ex. : Band-Aid^{MD}) pour protéger les petites blessures (coupure, éraflure, piqûre, etc.).



Compresse stériles

de différents formats pour nettoyer ou recouvrir une plaie. Pour faire un pansement, un ruban adhésif médical est utile, car il adhère bien à la peau.



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).

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.