

# 您的家庭 药房

发热

头痛

存放在药柜中的常备  
物品，用于治疗日常  
疼痛。

划伤

恶心

## 儿童必备药品



### 抗组胺药

(例如, Claritin®、Reactin®、Aerius®) 用于治疗 2 岁及以上儿童的过敏反应。苯海拉明 (Benadryl®) 会引起更多的副作用。2 岁以下儿童可以使用, 但请先咨询药剂师。



### 止吐药

(例如, Gravol®), 用于缓解恶心并预防呕吐, 2 岁以上儿童可以使用。



### 对乙酰氨基酚

(例如, 泰诺®、坦普拉®), 用于缓解发热、疼痛和头痛。



### 布洛芬

(例如, Advil®、Motrin®), 用于缓解疼痛、头痛和发热, 除非医务人员另有建议, 否则最好使用对乙酰氨基酚。



### 氢化可的松乳膏或软膏, 0.5%

(例如, Cortate®), 用于缓解因昆虫叮咬、刺激或轻度湿疹引起的瘙痒。



### 抗生素乳膏或软膏

(例如, Polysporin®), 用于预防轻微的皮肤感染。



**口服补液溶液 (粉末小袋、液体或冷冻汽水)**  
(例如, Pedialyte®), 用于治疗由腹泻和呕吐引起的体液流失。



### 生理盐水

(例如, Salinex®), 用于缓解鼻塞、保湿和清洁鼻子。也可用于清洁伤口和划痕。



### 氧化锌霜

(例如, Zincofax®), 用于预防或治疗婴儿尿布疹 (臀部红肿、刺激)。



### 防晒系数至少为 30 的 防晒霜,

用于防止晒伤。对于年龄不足 6 个月的儿童, 少量涂抹并限制日晒。

## 必需品



### 不同尺寸的绷带

(例如, Band-Aid®), 用于保护小的割伤、擦伤等伤口。



用于清洁或覆盖伤口。医用胶带非常适合制作敷料, 因为它能很好地粘附在皮肤上。



### 数字体温计

孩子在 5 岁之前, 测量肛温是最准确的方法。对于年龄较大的孩子, 测量口腔温度是最好的方式。



### 镊子, 碎片和 蟥虫。

用于去除碎片和蟥虫。



**钝头剪刀,**  
可防止在剪布绷带时受伤。



### 热/冷敷,

用于缓解疼痛 (例如, 可重复使用的敷袋或即用型冷热敷袋)。



### 弹性绷带或压缩绷带,

用于对大量出血的伤口施加压力或在轻微受伤 (例如, 扭伤、拉伤) 后固定关节。

# 安全小贴士

切勿将药物随意放置。将其存放在儿童接触不到的地方，如果可能的话，存放在上锁的地方（例如，在高柜中或床单壁橱的最高架子上）。

浴室和厨房的湿度和温度波动会对药物产生负面影响。相反，它们应该存放在干燥、凉爽和黑暗的地方，远离热源和光照。保留所有药物的原始包装和内置说明插页。

如果您发现药物的外观、气味或味道发生变化，最好将其丢弃。

将魁北克毒物控制中心的号码贴在药柜的内侧。这样，如果您的孩子误食了他们不应该服用的药物，您就可以随时找到它。

1-800-463-5060



不要给 6 岁以下的儿童服用非处方止咳药和感冒药（糖浆、减充血剂等）。

## 清理您的药柜

建议每年至少清理一次药柜。过期的药物可能已经失去效力，它们可能对您的健康构成威胁。

- **对于医生开具的药物**，请查看药瓶标签上的有效期。
- **对于非处方药**，建议在有效期过后立即停止使用。一般来说，霜剂、软膏、凝胶和液体药物最好在开封一年后丢弃。但是，请注意，某些药物，如滴眼剂或滴耳剂，在开封后的使用时间不得超过一个月。在这些情况下，由于产品已开封，此时应以您打开容器的日期为准，而不是以包装上的日期为准。

→ **切勿将药物扔进垃圾箱、水槽或马桶中。**相反，请将它们放在原始容器中，带回到您的药剂师处。他们将以安全和环保的方式处置它们。

# 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



### Antihistaminique

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



### Médicaments antinausées

(ex. : Graval<sup>MD</sup>) pour apaiser les nausées et prévenir les vomissements, à partir de 2 ans.



### Acétaminophène

(ex. : Tylenol<sup>MD</sup>, Tempra<sup>MD</sup>) pour soulager la fièvre, la douleur et les maux de tête.



### Ibuprofène

(ex. : Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>) 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<sup>MD</sup>) pour soulager les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes, l'irritation ou l'eczéma léger.



### Crème ou onguent antibiotique

(ex. : Polysporin<sup>MD</sup>) pour prévenir les infections mineures de la peau.



### Solution de réhydratation (sachets, liquide ou bâtons glacés)

(ex. : Pedialyte<sup>MD</sup>) pour traiter les pertes de liquides provoquées par la diarrhée et les vomissements.



### Solution saline

(ex. : Salinex<sup>MD</sup>) pour décongestionner, hydrater et nettoyer le nez. Permet aussi de nettoyer les plaies et les éraflures.



### Oxyde de zinc

(ex. : Zincofax<sup>MD</sup>) 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<sup>MD</sup>) pour protéger les petites blessures (coupure, éraflure, piqûre, etc.).



### Compresse stériles

de différents formats pour nettoyer et 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.