

- काट करके अलग रखने के लिए एक संदर्भ सूची -

घर का दवाखाना

बुखार

सिरदर्द

बच्चों की रोज़मर्रा की बीमारियों की घर पर देखभाल करने के लिए ये काम की चीज़ें हैं

खरोंच

मतली

बच्चों के लिए आवश्यक चीज़ें



एसिटामिनोफ़ेन

(जैसे: टाइलेनॉल, टेम्परा)

बुखार, दर्द और सरदर्द से राहत देता है



आइबुप्रोफ़ेन

(जैसे: एडविल, मॉर्टिन)

6 माह की उम्र से दर्द, सिरदर्द और बुखार से राहत के लिए। हालांकि एसिटामिनोफ़ेन तब ही दें जब डॉक्टर सलाह दें।



हिस्टामाइन रोधी

(जैसे: बेनाड्रिल) एलर्जी की प्रतिक्रिया का इलाज करने के लिए।



मतली विरोधी दवाएं

(जैसे: ग्रेवॉल) 2 साल की उम्र से मतली नियंत्रित करने व उल्टी रोकने के लिए।



मलहम

0.5% हाइड्रोकार्टिसोन

(जैसे: कोरटेक) कीड़ों के काटने से संबंधित खुजली, जलन या हल्के एक्ज़िमा में राहत देने के लिए।



एंटीबायोटिक क्रीम या मलहम

(जैसे: पॉलिस्पोरिन) मामूली त्वचा संक्रमण को रोकने के लिए



पुनर्जलीकरण घोल(पाउडर पाउच, तरल या फ़्रीज़र पॉप्स)

(जैसे: पेडियालाइट) डायरिया या उल्टी के कारण पानी की कमी का इलाज करने के लिए।



नमकीन घोल

(जैसे: सैलिनैक्स) बंद नाक को खोलने, नमी देने, व नाक को साफ करने के लिए। घावों व खरोंचों को साफ करने के लिए भी उपयोग कर सकते हैं।



ज़िंक ऑक्साइड क्रीम

(जैसे: ज़िंकोफेक्स) बच्चों में डायपर के रेशेस (लाल और खुजली वाली जांघ) की रोकथाम व उपचार के लिए।



कम से कम 30 SPF वाली सनस्क्रीन

धूप से जलन को रोकने के लिए 6 माह से कम उम्र के बच्चों को थोड़ी मात्रा में लगाएं और धूप में कम निकलें।

जरूरी सहायक उपकरण



विभिन्न आकार की पट्टियाँ

(जैसे: बैंड-एड) मामूली चोटें (वीरा, खरोंच डंक आदि) की सुरक्षा के लिए।



कीटाणु रहित पट्टियाँ

घावों को साफ करने व ढंकने के लिए विभिन्न आकारों में।



डिजिटल थर्मामीटर

5 बरस की उम्र तक अपने बच्चों के मलद्वार का तापमान लेना चाहिए क्योंकि छोटे बच्चे के लिए यह सबसे अधिक सटीक होता है। बड़े बच्चों में मुँह से तापमान लिया जा सकता है।



चिमटी

किरिचों को हटाने के लिए।



गोल सिरे वाली कैंची

पट्टियाँ काटते समय चोट से बचने के लिए।



ठंडी /गर्म थैलियाँ

दर्द में आराम के लिए (तत्काल या फिर से उपयोग वाली)



इलास्टिक या दबाव वाली पट्टियाँ

अधिक खून बहाने वाले गहरे घाव या हल्की चोट (जैसे तनाच, मोच) के बाद किसी जोड़ को स्थिर करने के लिए।

सुरक्षा युक्तियाँ

दवा को कभी भी इधर-उधर न छोड़ें। इसके बजाय, उन्हें बच्चों की पहुंच से बाहर रखें और, यदि संभव हो तो, एक बंद जगह में (जैसे: कपड़ों वाली अल्मारी का सबसे ऊपर वाला खाना)।

बाथरूम और किचन में नमी और तापमान में उतार-चढ़ाव दवाओं के भंडारण को प्रभावित कर सकता है। इसके बजाय, उन्हें स्टोर करने के लिए गर्मी और प्रकाश से दूर एक सूखी, ठंडी और अंधेरी जगह रखें।

अपनी सभी दवाओं की मूल पैकेजिंग और पत्रक साथ में रखें।

यदि आप दवा की दिखावाट, गंध या स्वाद में कोई बदलाव देखते हैं, तो हटा देना सबसे अच्छा है।

विष नियंत्रण केंद्र का नंबर दवा कैबिनेट के अंदर चस्पा करें।

यदि आपका बच्चा गलत दवा निगलता है तो आपके पास यह होगा।

1 800 463-5060



छह साल से कम उम्र के बच्चे को बिना पर्ची के मिलने वाली खांसी और जुकाम की दवा न दें (सिरप, डीकंजेस्टेंट या अन्य)।

घर के दवाखाने की सफाई

साल में कम से कम एक बार घर का दवाखाना साफ करने की सलाह दी जाती है। एक्सपायर हो जाने वाली दवाएं अपनी प्रभावशीलता खो चुकी हो सकती हैं, और वे आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकती हैं।

- **डॉक्टरों द्वारा लिखी गयी दवाओं के लिए**, एक्सपायरी तारीख की जांच करें।
- **ओवर-द-काउंटर दवाओं के लिए**, यह अनुशंसा की जाती है कि समाप्ति तिथि बीत जाने के बाद आप उनका उपयोग बंद कर दें। एक सामान्य नियम के रूप में, खोले जाने के बाद क्रीम, मलहम, जैल और तरल दवा को हटा देना बेहतर है।

हालांकि, सावधान रहें, क्योंकि कुछ दवाएं (जैसे आँख या कान की ड्रॉप्स) खोले जाने के एक महीने बाद उपयोग नहीं नहीं की जानी चाहिए। इस मामले में, चूंकि उत्पाद खुलने की तारीख पर भरोसा करना जरूरी है, न कि कंटेनर पर लिखी तारीख पर।

- **दवाओं को कूड़ेदान, सिंक या शौचालय में न फेंके।** कृपया उन्हें उनके कंटेनरों में फार्मासिस्ट के पास वापस लाएं; वह उन्हें सुरक्षित और पारिस्थितिक रूप से नष्ट कर देगा।

– Aide-mémoire à découper –

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. : *Benadryl*) pour traiter une réaction allergique.



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



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.



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



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.



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.



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.