

ਘਰ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ

ਬੁਖਾਰ

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਖਾਰਸ਼

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ



ਬੁਖਾਰ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਜਿਵੇਂ: ਟਾਇਲੇਨੋਲ, ਟੈਪਰਾ)।



Ibuprofen (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: Advil, Motrin) 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।



ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਨਾਡਰਿਲ)।



ਦੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਨਾਉਸੀਆ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਗ੍ਰੈਵੋਲ)।



ਅਤਰ 0.5% ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਾਰਟੀਸੋਨ (ਜਿਵੇਂ: ਕੋਰਟੇਟ) ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ, ਜਲਣ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਚੰਬਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖੁਜਲੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ



ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਲਮ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ (ਜਿਵੇਂ: ਪੇਲਿਸਪੇਰਿਨ)।



ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ (ਬੈਗ, ਤਰਲ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਸਟਿਕਸ) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਡੀਆਲਾਈਟ) ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਕਾਰਨ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ।



ਨੱਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਨਮੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਰਾ ਘੋਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੈਲੀਨੇਕਸ)। ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸ਼ਿੰਕ ਆਕਸਾਈਡ ਕਰੀਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਿੰਕੋਫੈਕਸ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਧੱਫੜ (ਚਿੱਤੜ ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ।



ਹੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 SPF ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਐਕਸੈਸਰੀਜ਼



ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ (ਕੱਟ, ਸਕ੍ਰੈਚ, ਪੰਕਚਰ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਫਾਰਮੇਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਡ-ਏਡ) ਡਰੈਸਿੰਗ।



ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਜੀਵ ਸੰਕੁਚਿਤ।



ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਚੈਨਲ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੁਦਾ ਨੂੰ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਮੌਖਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੈ।



ਟਵੀਜ਼ਰ, ਸਪਿੱਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ।



ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੈਚੀ ਦੇ ਗੋਲ ਸਿਰੇ।



ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਠੰਡੇ/ਗਰਮ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੋ (ਬੈਗ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਜਾਦੂ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ)।



ਲਚਕੀਲੇ ਪੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਕੁਚਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ, ਮੋਚ)।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਸ ਪਾਸ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਤਾਲਾਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ: ਇੱਕ ਅਲਮਾਰੀ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਥਿਤ ਹੈ)।

ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਸੁੱਕੀ, ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਹਨੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਸਲ ਪੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਕੈਬਿਨੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਚਿਪਕਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਲਤ ਦਵਾਈ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

1 800 463-5060



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਲਤ ਦਵਾਈ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।
ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ
ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਸੀਰਪ, ਡੀਕਨਜੈਸਟੈਂਟ
ਜਾਂ ਹੋਰ) ਨਾ ਦਿਓ।

ਘਰੇਲੂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰੇਲੂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਚੁੱਕੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ, ਕੰਟੇਨਰ 'ਤੇ ਫਸੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕ੍ਰੀਮ, ਮਲਮਾਂ, ਜੈੱਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋਗਲਾ ਕਿਉਂਕਿ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਤੁਪਕੇ) ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਤਪਾਦ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਮਿਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਪੈਕੇਜਿੰਗ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਮਿਤੀ 'ਤੇ।

- ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ; ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

– 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.