

ਘਰ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ

ਬੁਖਾਰ

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਸਕੌਚ

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



ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, Claritin®, Reactin®, Aeries®) 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ। Diphenhydramine (Benadryl®) ਵਧੇਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਦੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਨਾਉਸੀਆ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ: Gravol®)।



ਬੁਖਾਰ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ: Tylenol®, Tempra®)।



Ibuprofen (ਜਿਵੇਂ: Advil®, Motrin®) 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ। ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।



0.5% ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਾਰਟੀਸੋਨ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਮੱਲੂਮ (ਜਿਵੇਂ: Cortate®) 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: Polysporin®)।



ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ (ਬੈਗ, ਤਰਲ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਸਟਿਕਸ) (ਜਿਵੇਂ: Pedialyte®) 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 (ਜਿਵੇਂ: Salinex®))। ਸ਼ਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਖਾਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜ਼ਿੰਕ ਆਕਸਾਈਡ ਕਰੀਮ (ਜਿਵੇਂ: Zincofax®) ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਪੱਢੜ (ਚਿੱਤੜ ਲਾਲ, ਜਲਣ ਵਾਲੇ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ।



ਪੁੱਪ 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।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ



ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ (ਕੱਟ, ਸਕੌਚ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਫਾਰਮੈਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ: Band-Aid®) ਡਰੈਸਿੰਗ।



ਸ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਮੈਡੀਕਲ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਡਰੈਸਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਟਵੀਜ਼ਰ, ਸਪਿੱਟਰ ਅਤੇ ਟਿੱਕਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ।



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



ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਮੈਜਿਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪੈਕ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਾਰੇ ਸ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਜਹੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਥਾਿਰ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਵਿੱ ਕੀ, ਮੋਚ, ਖਚਿਆ)।

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 ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ, ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਲਈ ਡੱਬੇ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- 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 ਰਹੋਗਲਾਕਿ ਕਿਉਂਕਿ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ) 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।

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.