– Пам’ятка на кожен день –

Домашня аптека

Висока температура

Головний біль

Препарати для зняття болю, які завжди корисно мати вдома

Подряпини

Нудота

Ліки та препарати для дітей

Ацетамінофен
(наприклад,, Тиленол, Темпра) для зняття жару та больових синдромів, полегшення головного болю.

Ібупрофен
(наприклад, Адвіл, Мотрин) для зняття больових відчуттів, головних болів та жару, для дітей віком від 6 місяців. Без згоди лікаря надавайте перевагу Ацетамінофену.

Антигістамін
(наприклад, Бенадріл) для лікування алергічних реакцій.

Протиблювотні препарати
(наприклад, Гравол), щоб зменшити відчуття нудоти та запобігти блюванню. Для дітей віком від 2 років.

Мазь Гідрокортизон 0.5%
(наприклад, Кортат), щоб зменшити свербіж після укусів комах, подразнення або слабкі прояви екземи.

Крем або мазь з антибіотиком
(наприклад, Поліспорин) для запобігання незначних шкірних інфекцій.

Засоби для регідратації (у формі саше, рідини або льодових паличок)
(наприклад, Педіаліт) для лікування дегідратації, спричиненої діареєю та блюванням.

Сольовий розчин
(наприклад, Салінекс) для розвантаження, зволоження та промивання носа. Також застосовується для дезинфекції ран і подряпин.

Креми з оксидом цинку
(наприклад, Цинкофакс) для запобігання або лікування сідничної еритеми у немовлят (червоні та подразнені сідниці).

Сонцезахисний крем щонайменше з фільтром SPF 30
для запобігання сонячних опіків. Для дітей віком до 6 місяців застосовувати у невеликих кількостях та обмежувати перебування на сонці.

Інші корисні речі

Пластирі різних форматів
(наприклад, Банд-Ейд) для захисту невеликих травм (порізів, подряпин, укусів тощо).

Стерильні компреси різного
розміру для знезараження та захисту ран.

Цифровий термометр
Дитині до 5 років краще вимірювати температуру в прямій кишці (ректально), а людям похилого віку в ротовій порожнині (орально), оскільки ці способи вимірювання є найбільш точними для кожної вікової категорії.

Пінцет,
зручний для видалення скалок.

Ножиці із закругленими
кінцями для уникнення травм під час обрізання бинтів.

Холодні та гарячі компреси
для полегшення болю (багаторазові або одноразові мішечки Sac Magique)

Еластичні або тиснучі пов'язки
для ран, що сильно кровоточать, або знерухомлення суглобів після незначних травм (наприклад,, розтягнення зв'язок, вивихи).

© Фонд Люсі та Андре Шаньон, 2019. Всі права захищені.

Поради з безпеки

Зберігайте ліки подалі від дітей, бажано під замком (наприклад, у верхній шухляді шафи, у валізці, що замикається ключем).

Під впливом вологості та постійних змін температури у ванній кімнаті та кухні медикаменти можуть зіпсуватися. Тому для їх зберігання оберіть сухе, прохолодне, темне місце, подалі від сонячних променів та високої температури.

Зберігайте оригінальне пакування та інструкції з застосування для всіх лікарських засобів. Якщо ви помітили, що лікарський засіб змінив колір, форму, смак або запах, рекомендується його позбутися.

Завжди майте записаним номер центру токсикології. І таким чином у разі застосування неякісного препарату ви матимете його під рукою:.

1 800 463-5060

Не купуйте препарати від нежитю та кашлю, що знаходяться у відкритому продажу в аптеці (сиропи, протинабрякові або інші засоби) дитині віком до 6 років.

Зберігання ліків

Рекомендується робити генеральне прибирання лікарських засобів у вашій домашній аптечці хоча б раз на рік. Медикаменти, у яких вийшов термін придатності, втрачають свою ефективність та можуть навіть бути шкідливими для здоров'я.

- На упаковці ліків, призначених вашим лікарем, буде так само вказаний кінцевий термін придатності.
- Це ж стосується препаратів, що знаходяться у вільному продажу. Як правило, через рік після відкриття крему, мазі, гелю та рідких ліків їх потрібно позбуватися.
- Водночас пильнуйте, адже деякі медикаменти (як от очні та вушні краплі) дійсні протягом місяця після їх відкриття. Тобто в такому випадку варто думати про дату першого використання, а не про термін придатності ліків.
- **Ніколи не викидайте ліки до смітника, раковини чи в туалет.** Віднесіть їх до вашої аптеки в оригінальному пакуванні: там від них позбудуться безпечним чином.

Науковий огляд: Джулі Туржеон, фармацевт
Листопад 2020 року

naître ET grandir

– Aide-mémoire à découper –

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

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.

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.

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

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.

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.

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).

© Fondation Lucie et André Chagnon, 2020. Tous droits réservés.

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.

Révision scientifique : Julie Turgeon, pharmacienne
Novembre 2020

naître ET grandir