

– Контрольний перелік –

Домашня аптечка

Висока температура

Головний біль

Препарати для зняття болю, які завжди корисно мати вдома

Подряпини

Нудота...

Необхідні ліки та препарати для дітей



Ацетамінофен

(наприклад, Тайленол™, Темпра™) для зняття жару й больових відчуттів, включно з головним болем.



Ібупрофен

(наприклад, Адвіл™, Мортин™) для зняття больових відчуттів, включно з головним болем, і жару, для дітей віком від 6 місяців. Ацетамінофен є найкращим варіантом, якщо лікар не порадив інше.



Антигістаміни

(наприклад, Кларитин™, Реактин™, Аеріс™) для лікування алергічних реакцій у дітей віком від 2 років. Дифенгідрамін (Бенадріл™) викликає більше побічних ефектів. Його можна давати дітям до 2 років, але спершу порадьтеся з фармацевтом.



Протиблювотні препарати

(наприклад, Травол™), щоб полегшити відчуття нудоти й запобігти блюванню. Для дітей віком від 2 років.



Крем або 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 легким шкірним інфекціям.



Засоби для регідратації (у формі саше, рідини або льодових паличок)

(наприклад, Педіаліт™) для лікування дегідратації, спричиненої діареєю та блюванням.



Сольовий розчин

(наприклад, Салінекс™) для зняття набряку, зволоження та промивання носа. Також застосовується для дезинфекції ран і подряпин.



Оксид цинку

(наприклад, Цинкофакс™) для запобігання або лікування сідничної еритеми в немовлят (червоні подразнені сідниці).



Сонцезахисний крем щонайменше з фільтром SPF 30

для запобігання сонячним опікам. Для дітей віком до 6 місяців застосовувати в невеликих кількостях і обмежувати перебування на сонці.

Необхідні засоби



Пластирі різних розмірів

(наприклад, Банд-Ейд™) для захисту невеликих порізів, подряпин тощо.



Стерильні компреси

різних розмірів для очищення або закриття ран. Медичний клейкий пластрин корисний для накладання пов'язок, оскільки він добре прилипає до шкіри.



Цифровий термометр

Для дітей до 5 років вимірювання температури ректально є найточнішим методом. У старших дітей найкраще вимірювати температуру орально.



Пінцет,

зручний для видалення скалок і кліщів.



Ножиці із заокругленими кінцями

для уникнення травм під час обрізання тканинних пов'язок.



Гарячі/холодні компреси

для полегшення болю, наприклад багаторазовий термопакет Magic Bag або одноразові гарячі й холодні пакети.



Еластичні або тиснучі пов'язки

для накладання тиску на сильно кровоточиву рану або для іммобілізації суглоба після незначної травми (наприклад, розтягнення чи надриву).

Поради з безпеки

Зберігайте ліки подалі від дітей, бажано під замком (наприклад, у верхній шухляді шафи, у високій шафі).

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

Якщо ви помітили, що лікарський засіб змінив колір, форму, смак або запах, рекомендується його позбутися.

Приклейте номер центру токсикології Квебеку всередині шафки з ліками. Так ви завжди матимете його під рукою, якщо ваша дитина проковтне непотрібні ліки.

1-800-463-5060



Не давайте безрецептурні препарати від нежитю й кашлю (сиropи, протинабрякові або інші засоби) дітям віком до 6 років.

Викидання ліків

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

- **Рецептурні ліки:** перевіряйте етикетку на упаковці, щоб дізнатися термін придатності.
- **Безрецептурні ліки:** ми рекомендуємо припинити їх використання відразу після закінчення терміну придатності. Загалом найкраще утилізувати креми, мазі, гелі й рідкі лікарські засоби за один рік після відкриття.

→ Але зауважте, що деякі медикаменти (як-от, очні й вушні краплі) є придатними не більше місяця після їх відкриття. Тобто в такому випадку варто керуватися датою першого використання, а не терміном придатності ліків.

→ **Ніколи не викидайте ліки в смітник, раковину чи туалет.** Віднесіть їх до вашої аптеки в оригінальному пакуванні: там від них позбудуться екологічним і безпечним чином.

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.).



Compresses 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.