

- چیک لسٹ -

گھر پر آپ کی فارمیسی

بخار

سر درد

روزمرہ کے درد اور تکلیف
کے علاج کے لئے آپ کی
دوا کی الماری میں رکھنے
کے لئے آسان اشیاء۔

خراش

...متلی

بچوں کے لیے ضروری ادویات



بخار، درد اور سر درد سے
نجات کے لئے ایسٹامینوفین
(جیسے، ٹائلینول، ٹیمبرا*)



6 ماہ کی عمر سے درد، سر درد اور بخار سے
نجات کے لیے ایبوپروفین (جیسے، ایڈول،
موٹرن*) ایسٹامینوفین اس وقت تک سب سے
بہتر ہے جب تک کہ کسی ڈاکٹر نے اس کے
برخلاف مشورہ نہ دیا ہو۔



(**مثلاً، کلیریٹن، ری ایکٹن، ایرینس)
الرجک ردعمل کے علاج کے لیے ان بچوں
میں جو 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہوں۔
ڈائفن ہائیڈر امانن (بینڈریل) زیادہ ضمنی
اثرات پیدا کرتی ہے۔ یہ 2 سال کی عمر سے
پہلے بھی دی جا سکتی ہے، لیکن پہلے کسی
فارماسسٹ سے مشورہ کریں۔



متلی سے ("جیسے، گریول)
راحت کے لیے اور فے سے بچنے
کے لئے متلی کی دوا 2 سال کی
عمر سے۔



ہائیڈرو کورٹیسون کریم یا مرہم،
0.5% (مثلاً، کورٹیٹ*) کیڑوں کے
کاٹنے، جلن، یا ہلکے ایکزیما سے
خراش سے نجات کے لئے



اینٹی بائیوٹک کریم یا مرہم
جلد کے معمولی ("جیسے، پولی اسپورن)
انفیکشن سے بچنے کے لئے۔



اسہال اور الٹی کی وجہ سے سیال
مادوں کی کمی کا علاج کرنے کے لیے
اورل ری ہائیڈریشن محلول (پاؤڈر کے
تھیلے، مائع، یا فریزر پاپس) (مثال کے
طور پر مثلاً، پیڈیا لائٹ)۔



ممکنہ محلول (مثلاً، سالٹنیکس*) ناک
کی رطوبت پتلا کرنے، ہائیڈریٹ کرنے
اور صاف کرنے کے لئے۔ زخموں اور
خراشوں کو صاف کرنے کے لئے بھی
استعمال کیا جا سکتا ہے۔



زنک آکسائیڈ کریم (مثلاً، زینکوفیکس*) بچوں
میں ڈائپر دانو (سرخ، جلن زدہ نطفے) کو
روکنے یا علاج کرنے کے لئے۔



سنہرن کو روکنے کے لیے کم از کم 30
ایس پی ایف کے ساتھ سن اسکرین
لگائیں۔ 6 ماہ سے کم عمر کے بچوں
کے لیے، تھوڑی مقدار میں لگائیں اور
دھوپ میں نکلنے سے گریز کریں۔

ضروری سامان



چھوٹے کٹ، خراشیں وغیرہ
ڈنگ وغیرہ کی حفاظت کے
لیے مختلف سائز کی چپکنے
والے پٹیوں (مثلاً، بینڈ ایڈ*)۔



زخموں کو صاف کرنے یا
ڈھانپنے کے لیے مختلف
سائز میں جراثیم سے پاک
کمپریسس۔



ڈیجیٹل تھرمامیٹر

پاخانے کی راہ سے درجہ حرارت لینا 5 سال کی
عمر تک سب سے درست طریقہ ہے۔ بڑے
بچوں کے لیے، ان کا درجہ حرارت منہ کے
ذریعے لینا بہتر ہے۔



کانٹے اور چیچڑ کو ہٹانے
کے لیے چمٹی



کپڑے کی پٹیاں کاٹنے
وقت چوٹ سے بچنے
کے لیے وہ قینچی جو
نوکدار نہ ہو۔



درد کو دور کرنے کے لیے گرم/سرد
جیسے کہ دوبارہ استعمال کے قابل
میچک بیگ یا فوری گرم اور ٹھنڈے
پیک۔



شدید خون بہنے والے زخم پر دباؤ ڈالنے
کے لیے، یا معمولی چوٹ (مثلاً موج،
کھنچاؤ) کے بعد جوڑ کو حرکت سے
روکنے کے لیے۔

حفاظتی نکات

دوائیوں کو کبھی بھی آس پاس نہ چھوڑیں۔ اس کے بجائے، انہیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں اور، اگر ممکن ہو تو، کسی جگہ پرمقفل رکھیں (جیسے، ایک اونچی الماری میں یا کپڑے کی الماری میں سب سے اونچی شیلف پر)۔

باتھ روم اور کچن میں نمی اور درجہ حرارت میں فرق ادویات کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کے بجائے انہیں گرمی اور روشنی سے دور کسی خشک، ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھنا چاہیے۔

اپنی تمام ادویات کی اصل پیکیجنگ اور اس کے ساتھ کتابچے اپنے پاس رکھیں۔

اگر آپ دوا کی شکل، بو یا ذائقہ میں کوئی تبدیلی محسوس کرتے ہیں، تو اس سے چھٹکارا حاصل کرنا بہتر ہے۔

کیوبیک پوائزن کنٹرول سینٹر کا نمبر اپنی دوائیوں کے الماری کے اندر چسپاں کریں۔

اس طرح، اگر آپ کا بچہ غلط دوا نگلتا ہے تو یہ نمبر آپ کے پاس دستیاب ہوگا۔

1-800-463-5060



6 سال سے کم عمر کے بچے کو
کھانسی اور نزلہ زکام کی غیر تجویز
شدہ ادویات (شربت، ڈیکونجسٹنٹ
وغیرہ) نہ دیں۔

گھر کی دواخانہ کی صفائی

ان صورتوں میں، چونکہ پروڈکٹ کو کھولا گیا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ آپ نے کنٹینر کو کھولنے کی تاریخ پر انحصار کرنا ہے، نہ کہ پیکج کی تاریخ پر۔

ادویات کو کبھی بھی کوڑے دان، سنک یا بیت الخلا میں نہ پھینکیں۔ اس کے بجائے، انہیں ان کے اصل کنٹینرز میں اپنے فارماسسٹ کے پاس لے جائیں۔ وہ انہیں محفوظ اور ماحول دوست طریقے سے ٹھکانے لگائیں گے۔

سال میں کم از کم ایک بار اپنی دوائیوں کی الماری کو صاف کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ ان ادویات کی وہ طاقت نہیں رہتی جن کی میعاد ختم ہو چکی ہو، اور وہ آپ کی صحت کے لیے خطرناک ہو سکتی ہیں۔

ڈاکٹر کے تجویز کردہ ادویات کے لیے، بوتل پر موجود لیبل پر ختم ہونے کی تاریخ دیکھیں۔

غیر تجویز شدہ ادویات کے لیے، یہ تجویز کی جاتی ہے کہ ختم ہونے کی تاریخ گزرتے ہی ان کا استعمال بند کر دیں۔ عام اصول کے طور پر، کھلنے کے ایک سال بعد کریم، مرہم، جیل اور مائع ادویات کو ترک کرنا بہتر ہے۔ تاہم، اس بات کا خیال رکھیں کہ کچھ ادویات، جیسے آنکھ یا کان کے قطرے، کھلنے کے بعد ایک ماہ سے استعمال نہ کریں۔

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.