– حوالہ ورق کاٹیں –

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۔

خارِش

مَتلی

بچوں کے لیے ضروری ادویات

6 ماہ کی عمر سے درد، سر درد اور بخار سے نجات کے لیے **ایبوپروفین** (جیسے ایڈول، موٹرن)۔ تاہم، ایسیٹامینوفین اس وقت تک بہتر ہے جب تک کہ کسی ڈاکٹر نے آپ کو دوسری صورت میں مشورہ نہ دیا ہو۔

بخار، درد اور سر درد سے نجات کے لئے **ایسیٹامینوفین** (جیسے ٹائلینول، ٹیمپرا)

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

ہائیڈروکورٹیسون مرہم، 0.5 % (جیسے، کورٹیٹ) کیڑوں کے کاٹنے، جلن، یا ہلکے ایکزیما سے خارش سے نجات کے لئے

متلی پر قابو پانے اور قے سے بچنے کے لئے **متلی کی دوا** (جیسے گریول) 2 سال کی عمر سے۔

الرجی کے رد عمل کا علاج کرنے کے لئے **اینٹی ہسٹامین** (جیسے بیناڈریل)۔

سنبرن 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۔

زنک آکسائڈ کریم (جیسے زنک وفیکس) بچوں میں ڈائپر دانو (سرخ اور چڑچڑا نطفے) کو روکنے یا علاج کرنے کے لئے۔

نمکین محلول (جیسے سالینکس) ناک کی رطوبت پتلا کرنے، ہائیڈریٹ کرنے اور صاف کرنے کے لئے۔ زخموں اور خراشوں کو صاف کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

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 پیڈیالائٹ)۔

آپ کے پاس کیا ہونا چاہیے

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

چھوٹے زخموں (کٹ، خراشیں، ڈنگ وغیرہ) **کی حفاظت کے لیے مختلف سائز کی پٹیاں** (مثلاً، بینڈ ایڈ)۔

بہت زیادہ خون بہنے والے زخم پر دباؤ ڈالنے یا معمولی چوٹ (مثلاً، موچ، تناؤ) کے بعد جوڑ کو متحرک کرنے کے لیے **لچکدار یا کمپریشن پٹیاں**۔

درد کو دور کرنے کے لیے **سرد/گرم کمپریس** (فوری یا دوبارہ قابل استعمال پیک)۔

چھوٹے ٹکڑوں کو ہٹانے کے لیے **چمٹی**

پٹیاں کاٹتے وقت چوٹ سے بچنے کے لیے **وہ قینچی جو نوکدار نہ ہو**۔

ڈیجیٹل تھرمامیٹر
سال کی عمر تک اپنے بچے کا درجہ حرارت 5 مقعد سے لینا افضل ہے کیونکہ یہ چھوٹے بچوں کے لیے سب سے درست طریقہ ہے۔ بڑے بچوں کے لیے، زبانی طریقہ بہترین ہے۔

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

حفاظتی نکات

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 کبھی غلط دوا نگلتا ہے تو یہ نمبر آپ کے پاس دستیاب ہوگا۔

1 800 463-5060

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۔

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

ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیوں کے لیے، میعاد ختم ہونے کی تاریخ کا لیبل چیک کریں۔

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 زیادہ استعمال نہ کریں۔

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۔

Révision scientifique : Julie Turgeon, pharmacienne
Novembre 2020

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