

## توصیه‌های دارویی و پیشگیری از مسمومیت‌ها در ارتباط با ایام نوروز (تعطیلات عید)

ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم، ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرامی آرزوی سلامت می‌نماید و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی در ایام تعطیلات عید جلب می‌نماید:

### پیش از عید

#### توصیه‌های دارویی و پیشگیری از مسمومیت در استقبال از عید نوروز

##### سامان دهی قفسه دارویی خانه:

ضمن انجام خانه‌تکانی و گردگیری عید، حتماً در منازل با کیسه‌های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می‌شود به شکل زیر جعبه یا قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید:

۱) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج نمائید و با بطری یا بلیستر داخل کیسه زباله ریخته و از داروساز مسئول فنی داروخانه نحوه امحای دارو را پرسش نمایید. برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهایی که مجاز به دورریختن آنها در زباله هستید، بهتر است قرص‌ها و کپسولها را با زباله‌های تر مانند تفاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و ... شود.

۲) تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه‌های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول‌ها، بر روی شیشه آمپول و ویالهای تزریقی و در خصوص پمادها و کرمهای موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است. داروهای تاریخ گذشته قابل استفاده نیستند و باید دور ریخته شوند.

۳) شربت‌های تاریخ گذشته را اگر آنتی بیوتیک نیستند در فاضلاب خالی کرده و شیشه‌های آن را دور بریزید. نحوه امحای داروهای تاریخ گذشته و بی استفاده در منزل را از داروسازان بپرسید.

۴) قطره‌های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی‌باشند و باید دور ریخته شوند.

۵) آمپولها و سرنگ‌های تاریخ گذشته، می‌بایست در کیسه‌ای جمع‌آوری و بر اساس توصیه داروسازان دور ریخته شود.

۶) کرمها و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می‌باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می‌شود. (بسیاری از لوازم آرایشی بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عوارض می‌نمایند).

۷) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا نرسیده است ولی استفاده‌ای در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نمی‌باشد و بهتر است به نحو صحیح دور ریخته شوند.

ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه دسترسی به داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که به صورت شیفت از پیش تعیین فعال می باشد وجود دارد. لذا باید توجه کرد:

۸) چنانچه شما یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید. چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماریهای قلبی و فشارخون، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

### نظافت منزل:

پیش از شروع تعطیلات نوروز، بر اساس سنتی قدیمی، نظافت و شستشوی خانه ها آغاز می شود. علاوه بر آنکه باید مراقب باشیم دچار حوادثی مانند سقوط از ارتفاع نشویم، باید توجه داشت که استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک کننده شیمیایی می تواند خطرات جبران ناپذیری را ایجاد نماید. بنابراین با رعایت نکات زیر سلامت خود را تضمین نمایید:

۱. همیشه در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمائید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می تواند خطرناک باشد.
۲. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده، مخصوصاً در محیط های کوچک مانند سرویس بهداشتی و حمام، در و پنجره ها را باز کنید و هواکش را روشن نمایید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد می کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می زند.
۳. در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نمایید.

۴. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جذاً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می باشند.

۵. بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.

۶. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

۷. در صورتیکه نزدیکان شما ماده ای غیر خوراکی و سمی را بلعید و یا استنشاق نمود، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.
۸. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.

### در سفر

#### توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت، در ایام تعطیلات عید نوروز

- ۱) در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید.
- ۲) چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید.
- ۳) چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام و... داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتورانت کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.
- ۴) چنانچه به برخی از کشورهای آفریقایی و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.
- ۵) جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.
- ۶) همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، تب سنج، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.

۷) نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظرفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید.

۸) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا و انتشار بیماری، می بایست واکسن کرونا و یادآورهای آن تزریق شده باشد.

۹) در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر (براساس توصیه های مرکز تحقیقات غد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران)، ضروری می باشد:

۱- فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.

۲- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).

۳- در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ درمیان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
  - تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
  - مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
  - عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
  - سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
  - مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها
- ✓ در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک، مخصوصاً "قارچهای خودرو می تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این عوامل، فرد مسموم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- ✓ جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن (که بی رنگ، بی بو و شدیداً سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری، دائماً از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمائید و دودکش این وسایل را خصوصاً اگر محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید، کنترل کنید.

- ✓ هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه، نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جدا " خودداری نمائید.
- ✓ چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسید کربن هستید محیط را ترک کنید. هر شخصی که با گاز منوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می باشد باید فوراً توسط پزشک معاینه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، افرادی که دارای ناراحتی های قلبی عروقی هستند چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.
- ✓ در سفر از محصولات لبنی و خوراکی هایی که دارای بسته بندی دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی هستند استفاده نمایید و از خرید و مصرف فرآورده های خوراکی فله ای جدا اجتناب نمایید.
- ✓ غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودیکه اکثر علائم ابتلا به مسمومیت های غذایی ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند کشنده باشند.
- ✓ مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم، در اثر غذا و کنسرو آلوده بروز می کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم منتقل شود.
- ✓ بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می کند. علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم (Antitoxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.
- ✓ چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمائید، با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود.
- ✓ از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب درحال جوشیدن حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.

- ✓ هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.
- ✓ همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دستهایتان را با صابون بشویید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است. به خاطر داشته باشید دستهایتان را بعد از استفاده از سرویسهای بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله ها حتماً بشوئید.
- ✓ علائم و نشانه های برخی از مسمومیتهای غذایی با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید. علائم و نشانه های این مسمومیت ها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می باشند.
- ✓ دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی: " پختن غذا و خوردن آن در همان روز " است.
- ✓ رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود. ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شوند.
- ✓ در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند.
- ✓ هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) و یا به دهان بردن آنها (مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت شدید می شود.
- ✓ هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار سمی و عقرب خودداری نمایید.
- ✓ در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت. فرد گزیده شده را سریعاً به مرکز درمانی منتقل نمایید.
- ✓ در مارگزیدگی، یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان ادامه یابد.
- ✓ هر چه سریعتر فرد مار گزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید همچنین از سرد کردن عضو مارگزیده با آب سرد یا یخ خودداری کرد.

- ✓ گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود. گرچه علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ نیز گاهی رخ می دهد، ولی فرد مصدوم را باید به نزدیک ترین مرکز درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نمایید.
- ✓ تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت بوجود می آید و معمولاً پس از ۲۴ ساعت بهبود می یابد.
- ✓ زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبورعسل و زنبورسرخ بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبور های خصوصاً وحشی خودداری کنید. حمله و گزش دسته جمعی زنبورها می تواند کشنده باشد.
- ✓ نیش زنبورعسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می ماند بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.
- ✓ اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.
- ✓ اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوئید، روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید، از قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمائید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.
- ✓ در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرمهای دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود.
- ✓ برای پیشگیری از گزش حشرات در محیطهای باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

### اگر با موارد مسمومیت در خانه یا سفر برخورد کردیم، چه باید بکنیم؟

۱. در مسمومیت های دارویی و شیمیایی باید بدانیم فرد مسموم چه نوع ماده ای، چه مقدار، چه موقع و از چه راهی مصرف کرده است.
۲. اگر بیمار هوشیار بود با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۱۹۰ و یا اورژانس ۱۱۵، تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سوال می نمایید.
۳. اگر فرد مسموم هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود، از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید و سریعاً "مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

**"در صورت بروز مسمومیت، پیش از رسیدن به مرکز درمانی چه باید بکنیم؟"**

چرا باید تماس بگیریم؟	ابتدا این کار را انجام دهید:	چه باید بکنیم؟
بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود  پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر	<ul style="list-style-type: none"> <li>هرچه سریعتر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود</li> <li>از تنفس دود و گازهای تولید شده پرهیز کنید</li> <li>درها و پنجره ها را باز کنید</li> <li>اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید</li> <li>سپس با اورژانس تماس بگیرید</li> </ul>	<b>مسمومیت از راه تنفس</b>  مانند مسمومیت با منوکسیدکربن، گاز چاه فاضلاب، گاز ناشی از اختلاط مواد سفیدکننده و جرم بر
بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب سوختگی پوست شوند  پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر	<ul style="list-style-type: none"> <li>لباسهای و پوشش آلوده را درآورد</li> <li>پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید</li> <li>پوست را با آب و صابون بشویید</li> <li>پوست را خوب آبکشی کنید</li> <li>سپس با اورژانس تماس بگیرید</li> </ul>	<b>مسمومیت از راه پوست</b>  مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی، اسید و قلیا، مواد شوینده لک بر، جرم بر
بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب بروز صدمات دائمی در چشم شود. بقیه اقدامات باید در بخش اورژانس بیمارستان صورت گیرد  پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر	<ul style="list-style-type: none"> <li>چشم مسموم را با آب جاری ولرم شستشو دهید</li> <li>روش انجام این کار آن است که فرد زیر دوش آب حمام بایستد و اجازه دهد جریان آب روی پیشانی ریخته و سپس به سمت هر دو چشم رفته، هر دو را شستشو دهد</li> <li>این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد</li> <li>فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشمها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند</li> <li>اصراری به باز نگهداشتن چشمها نداشته باشید</li> <li>سپس با اورژانس تماس بگیرید</li> </ul>	<b>مسمومیت از راه چشم</b>  مانند تماس با انواع گاز، اسید و قلیا، مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، مواد شوینده خانگی و گاز متصاعد شده از آنها، تماس چشمی اشتباه با برخی داروها و سموم
بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود  بعضی از مواد در صورت خورده شدن، شدیداً کشنده اند. مقادیر بالای داروها، خصوصاً در	<ul style="list-style-type: none"> <li>اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید</li> <li>اگر فرد مسموم هوشیار است، کنترل کنید آیا می تواند چیزی را بلعد یا خیر</li> <li>قبل از هماهنگ نمودن با مرکز کنترل مسمومیت ها (شماره تلفن ۱۹۰) مسموم</li> </ul>	<b>مسمومیت از راه دهان</b>  مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روانگردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری، سموم دفع آفات، شربت ترک



<p>کودکان می توانند تهدیدکننده سلامت باشند</p> <p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر</p>	<p>را وادار به استفراغ نکنید</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.</li> <li>• نمونه ای از ترکیبی که فرد با آن مسموم شده است را همراه بیمار به بیمارستان ببرید</li> </ul>	<p>اعتیاد متادون</p>
---	---	----------------------

سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما هموطنان آرزو می نمایم

ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو

اسفند ۱۴۰۳ - فروردین ۱۴۰۴