



ویژه نامه دارویی

نوروز ۱۴۰۱



مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

معاونت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

توصیه های نوروزی در زمان شیوع کرونا:

در دوران شیوع این بیماری، به طور کلی توصیه می شود از خارج شدن از خانه حتی برای ملاقات نزدیکان، مگر در مواقع ضروری، جداً خودداری کرده و از طریق تماس تلفنی و یا اینترنتی، این عید را به نزدیکان خود تبریک بگویید.



فاصله ۱-۲ متر را همواره با سایر افراد حفظ کنید و از لمس کردن، به آغوش کشیدن و یا روبوسی با افراد دیگر، مطلقاً خودداری نمایید.

در صورت داشتن هرگونه علائم بیماری نظیر تب، سرفه، عطسه و آبریزش بینی، تنگی نفس، خستگی و بی حالی، بدن درد و .. به پزشک مراجعه کنید و از ملاقات دیگران، اکیداً خودداری کنید.

از هدیه دادن پول و اسکناس ترجیحاً خودداری کنید، اما در صورت تمایل به این کار، اسکناس ها را حتماً در پاکت قرار دهید. حتماً پس از هر بار لمس پول، دستان خود را بشویید یا با ماده ضدعفونی کننده با پایه الکل، ضدعفونی نمایید.

در صورتی که مجبور به ملاقات فردی خارج از خانه و یا پذیرایی از مهمان در خانه شدید، حتماً نکاتی که در ادامه قید می شوند را مدنظر قرار دهید:



تا حد امکان از تماس مستقیم دست‌ها با بخش‌های مشترکِ منزل مانند زنگِ در، در منزل، دستگیره‌ها و دکمه‌های آسانسور اجتناب کنید. برای باز یا بسته کردن درها ترجیحاً از دست استفاده ننمایید.

کمد مخصوصی را ترجیحاً در ابتدای ورودی خانه قرار دهید و از مهمانان بخواهید که کفش‌ها و لباس‌های خود را در این کمد قرار دهند. توصیه می‌شود لباس‌های افراد، در روکش‌های پلاستیکی مخصوص لباس‌ها آویزان شوند تا لباس هر فرد از دیگری با یک پوشش جدا شود. اسپری کردن الکل بر روی لباس‌ها تاثیر چندانی ندارد. علاوه بر این می‌تواند لباس‌ها را به میزان زیادی قابل اشتعال کند که این مسئله در شرایط وجود شعله‌ی روشن در محیط، دمای بالا و یا الکتریسیته‌ی ساکن، بسیار خطرناک خواهد بود. لذا این کار توصیه نمی‌شود.

بلافاصله پس از رسیدن به خانه خود و یا دیگری، پس از خارج نمودن کفش‌ها و لباس‌های بیرونی مثل کت و مانتو، دستان خود را بشویید و از مهمانان خود به صورت محترمانه بخواهید که پس از ورود به خانه شما، جهت حفظ سلامت خودشان، دستان خود را شست‌شو داده و یا ضدعفونی کنند.



برای تمیز ماندن و آلوده نشدن مبلمان، توصیه می‌شود روی مبلمان یک پارچه و یا روکش پلاستیکی مناسب قرار دهید و پس از هر بار ورود مهمان‌ها، آن‌ها را شست‌شو و یا ضدعفونی نمایید.

در هر شرایطی پیش از خوردن مواد غذایی حتماً دستان خود را شست‌شو نمایید.

از پذیرایی کردن و یا خوردن مواد غذایی باز، مثل انواع آجیل و خشکبار، شیرینی‌جات و یا شکلات باز، خودداری نموده و در صورت تمایل به پذیرایی و یا خوردن شیرینی، توصیه می‌شود از انواع خشک (بدون خامه)، که ترجیحاً به صورت جداگانه بسته‌بندی شده‌اند، استفاده نمایید و از پذیرایی کردن میوه‌های بدون پوست مثل توت فرنگی و خشکبار که امکان ضدعفونی کردن آن‌ها وجود ندارد، خودداری کنید.

برای پذیرایی شیرینی و میوه‌ها و یا استفاده از هر گونه وسایلی مثل چنگال، قاشق و سایر مواردی که با دست‌ها و یا مخاط دهان تماس مستقیم دارند، می‌بایست پس از استفاده حتماً آن‌ها را با مایع ظرفشویی به طور کامل شست‌شو دهید.

برای پذیرایی چای نیز پیش از ریختن چای در لیوان‌ها، دستان خود را با آب و صابون بشویید.

از قرار دادن حوله مشترک و یا استفاده از این حوله‌ها در سرویس بهداشتی خودداری کرده و به جای آن، از دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله آن را پس از استفاده در سطل زباله دردار بیندازید.

سامان دهی قفسه دارویی خانه:



ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری عید، حتماً در منازل با کیسه های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می شود 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 داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائید. برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای دورریخته شده، بهتر است قرص ها و کپسولها را با زباله های 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 ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویالهای تزریقی و درخصوص پمادها و کرمهای موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است.

۳) شربت های تاریخ گذشته (به جز آنتی بیوتیک ها) را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید. سوسپانسیون آنتی بیوتیک ها را بعد از گذشت ده روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

۴) قطره های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند.

۵) آمپولها و سرنگ های تاریخ گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم نمائید.

۶) بهتر است داروهایی که داخل زباله ریخته می شود با مواد دیگر مانند تفاله چای آلوده شوند تا از مصرف اتفاقی آن توسط انسان و حیوان پیشگیری شود.

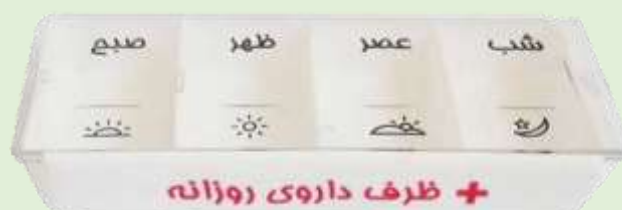
۷) کرمها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده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

۸) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا نرسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد می تواند به مراکز منتخب جمعیت هلال احمر جهت استفاده اهداء شود. لازم به ذکر است داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن داروهایی که قبلاً" به صورت آزاد یا بیمه فروخته شده معذور می باشند.

ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعیین شده می باشند، قابل دسترسی هستند.

لذا باید توجه کرد:

۹) چنانچه شما و 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.



به طور 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 در میان 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



مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم



سازمان غذا و دارو



اطلاعات ذیل را از تلفن ۱۹۰ بخواهید:

موارد مصرف داروها	نحوه ی نگهداری داروها
موارد منع مصرف داروها	مصرف داروها در بارداری و شیردهی
نحوه ی مصرف داروها	داروهای گیاهی و مکمل های دارویی-غذایی
تداخلات داروها با هم و با غذا	مسمومیت های دارویی و شیمیایی
عوارض جانبی داروها	کمبودهای دارویی

لحظات اولیه پس از بروز مسمومیت برای نجات فرد مسموم حیاتی می باشد بلافاصله پس از برخورد با موارد مسمومیت با تلفن ۱۹۰ تماس بگیرید

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
معاونت غذا و دارو

آدرس: خیابان معلم - میدان موزه - ساختمان معاونت غذا و دارو
تلفن: ۰۵۶۳۳۳۹۵۷۰۰
Website: www.bums.ac.ir

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 نمایید. 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، پنجره ها را باز کنید 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 جداً 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. کیف دستی، ساک خرید و کیسه های نایلونی را دور از دسترس کودکان قرار دهید. ممکن است داخل آنها وسایلی باشد که توسط کودک بلعیده شود و یا کودک ضمن بازی آنها را روی سر خود کشیده و سبب خفگی وی شود.
۸. در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۵۱ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.

۹. 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.



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: "

نوع مسمومیت	ابتدا این کار را انجام دهید:	چرا باید تماس بگیریم؟
<p>مسمومیت از راه تنفس</p> <p>(مانند مسمومیت با منوکسید کربن، گاز چاه فاضلاب، گاز ناشی از اختلاط مواد سفیدکننده و جرم بر)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • هرچه سریعتر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود • از تنفس دود و گازهای تولید شده پرهیز کنید • درها و پنجره ها را باز کنید • اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید • سپس با اورژانس تماس بگیرید 	<p>بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود</p> <p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر</p>
<p>مسمومیت از راه پوست</p> <p>(مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی، اسید و قلیا، مواد شوینده لک بر، جرم بر)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • لباسهای و پوشش آلوده را در آورید • پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید • پوست را با آب و صابون بشوید • پوست را خوب آبکشی کنید • سپس با اورژانس تماس بگیرید 	<p>بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب سوختگی پوست شوند</p> <p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر</p>
<p>مسمومیت از راه چشم</p> <p>(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 ...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • چشم مصدوم را با آب جاری ولرم شستشو دهید • 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 	<p>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</p>

<p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر</p>	<p>دو چشم رفته، هر دو را شستشو دهد</p> <ul style="list-style-type: none"> • این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد • فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشمها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند • اصراری به باز نگهداشتن چشمها نداشته باشید • سپس با اورژانس تماس بگیرید 	<p>(سموم)</p>
<p>بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود</p> <p>بعضی از مواد در صورت خورده شدن، شدیداً کشنده اند. مقادیر بالای داروها، خصوصاً در 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>	<ul style="list-style-type: none"> • اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید • اگر فرد مسموم هوشیار است، کنترل کنید آیا می تواند چیزی را بلعد یا خیر • قبل از هماهنگ نمودن با مرکز کنترل مسمومیت ها (شماره تلفن ۱۹۰) مسموم را وادار به استفراغ نکنید • در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد. • نمونه ای از ترکیبی که فرد با آن مسموم شده است را همراه بیمار به بیمارستان ببرید 	<p>مسمومیت از راه دهان</p> <p>(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 اعتیاد متادون)</p>

لیست داروخانه های کشیک شهرستان بیرجند در ایام تعطیلات نوروزی سال ۱۴۰۱

آدرس	شماره تماس	لیست داروخانه های شبانه روزی استان
بیرجند		
بلوار آیت ا... غفاری - خیابان زکریای رازی - روبه روی بیمارستان ولیعصر (عج)	۳۲۰۴۱۰۷۲	دکتر محسنی
خیابان طالقانی - روبه روی بیمارستان امام رضا (ع)	۳۲۲۲۸۸۸۳	دکتر زنگویی
بلوار شهید رجایی - بین رجایی ۲ و ۴	۳۲۳۱۱۰۱۵	دکتر احمدپور
طبسی		
خیابان شهید نواب صفوی - ساختمان پزشکان حکیم	۳۲۸۳۴۸۵۸	دکتر مالک
خیابان آیت ا... مطهری - ابتدای خیابان شهید باهنر - جنب ساختمان پزشکان امام رضا (ع)	۳۲۸۲۳۳۰۰	دکتر حسینی
قاین		
بلوار شفا - روبه روی بیمارستان شهدا	۳۲۴۹۷۱۰۸	دکتر اشعری
فردوس		
خیابان آیت ا... مطهری - مطهری شمالی - بلوار شفا	۳۲۷۳۱۰۱۲	دکتر مدبر
نهبندان		
بلوار امام خمینی (ره) - نبش بلوار دانشگاه - روبه روی بیمارستان شهید آتشدست	۳۸۶۶۳۲۵۲	دکتر عنایتی
سرایان		
بلوار شفا - روبه روی بیمارستان امام علی (ع)	۳۲۸۸۰۷۷۷	دکتر رضانی
زیرکوه		
شهر حاجی آباد - بلوار رازی	۳۲۵۰۴۵۹۰	دکتر الیاس پور

تاریخ	نام داروخانه های کشیک ایام عید نوروز (کمکی داروخانه های شبانه روزی)
۱۴۰۰/۱۲/۲۹	دکتر زارعی دکتر طاقی دکتر علی نژاد دکتر فروتن تنها
۱۴۰۱/۰۱/۰۱	دکتر وردی (شیفت عصر)
۱۴۰۱/۰۱/۰۲	هلال احمر دکتر راستی
۱۴۰۱/۰۱/۰۳	دکتر راستی
۱۴۰۱/۰۱/۰۴	دکتر افتخاری هلال احمر
۱۴۰۱/۰۱/۰۵	دکتر افتخاری
۱۴۰۱/۰۱/۰۶	تمام داروخانه های شبانه روزی و روزانه
۱۴۰۱/۰۱/۱۱	لغایت
۱۴۰۱/۰۱/۱۲	دکتر فرزادنیا دکتر صادقی دکتر وردی دکتر سلمانی
۱۴۰۱/۰۱/۱۳	دکتر فرزادنیا (شیفت عصر) دکتر سلمانی (شیفت عصر)

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو بیرجند با شماره ۱۹۰ (داخلی ۳)، با توجه به هدف ارائه اطلاعات علمی و کاربردی در خصوص داروها، مسمومیت ها و پیگیری کمبودهای دارویی، همه روزه (به جز ایام تعطیل) از ساعت ۸ الی ۲۲ فعال بوده و داروسازان این مرکز، پاسخگوی سوالات همشهریان و هم استانی های عزیز در موارد زیر می باشند:

(۱) موارد مصرف داروها

(۲) موارد منع مصرف داروها

(۳) نحوه ی مصرف داروها

(۴) تداخلات داروها با هم و با غذا

(۵) عوارض جانبی داروها

(۶) نحوه ی نگهداری داروها

(۷) مصرف داروها در بارداری و شیردهی

(۸) داروهای گیاهی و مکمل های دارویی-غذایی

(۹) مسمومیت های دارویی و شیمیایی

(۱۰) کمبودهای دارویی

سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما آرزو می نمایم

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

معاونت غذا و دارو بیرجند



گردآورندگان:
دکتر شیوا اکبرپور
دکتر فاطمه صحراگرد
زیر نظر:
دکتر زهرا کیانی
دکتر علی راستی