

پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

۱. مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
۲. شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می باشد.
۳. هفتاد درصد از مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت های دارویی می باشد.
۴. داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه داری نمایید.
۵. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۶. برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید.
۷. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می تواند ایجاد مسمومیت نماید.
۸. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
۹. اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
۱۰. بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترس ایشان قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی ایشان به عمل آورید.
۱۱. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا بطور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی سواد یا کم سواد و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
۱۲. بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرصها در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (بحسب صبح، عصر و شب) می باشد.
۱۳. مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به طور ناگهانی وخیم گردد.
۱۴. بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها می توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.
۱۵. داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمائید چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به طور خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریعتر نمی شود بلکه تنها دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.
۱۶. مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب سمیت و تخریب کلیه ها خواهد شد.
۱۷. مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.
۱۸. در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.
۱۹. در مسمومیت های عمدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آنها را از وی بیسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
۲۰. در اغلب مسمومیت های اتفاقی و یا عمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۴۹۰ تماس بگیرید.
۲۱. آبا می دانید شایعترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت های دارویی می باشد.
۲۲. کودکان کنجکاو و ممکن است زمانی که افراد سالمند قایل در حال مصرف داروهای خود می باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.
۲۳. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبدتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.

شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم: ۱۴۹۰

وب سایت: http://www.mums.ac.ir/drug/fa/drug_info

ایمیل: Drug.info.cen@mums.ac.ir

پیشگیری از بروز مسمومیت ها در اطفال و سالمندان

۱. کودکان زیر ۵ سال، پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
۲. 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.
۳. درب کمدهایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می دارید با قفل یا طناب محکم نمایید.
۴. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
۵. در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب پذیرترند.
۶. در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس و یا مرکز کنترل مسمومیت ها با شماره تلفن ۱۴۹۰ تماس بگیرید.
۷. بلع باطری کوچک ساعت در کودک می تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را در اسرع وقت به یک مرکز درمانی منتقل کنید.
۸. شماره تلفن های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمایید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت: ۱۴۹۰، شماره تلفن اورژانس: ۱۱۵.
۹. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگه داری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می شود.
۱۰. آیا می دانید نگهداری شربت متادون (جهت ترک اعتیاد) در ظرف خالی نوشابه، منجر به مصرف دارو، مسمومیت و مرگ چند کودک شده است؟
۱۱. از نگهداری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی ها خودداری نمایید.
۱۲. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
۱۳. زمانیکه شما در منزل نیستید و کودک را به فرد دیگری می سپارید، کودکان در معرض بیشترین خطر مسمومیت قرار دارند.
۱۴. اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
۱۵. در هنگام استفاده از محصولات شیمیایی و پاک کننده چنانچه مجبور شدید به زنگ درب ورودی و یا تلفن جواب دهید، قبل از هر چیز درب ظرف را ببندید و هرگز از کودک خود چشم بردارید.
۱۶. عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده های شوینده، سفیدکننده و لوله باز کن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است.
۱۷. مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می باشد. در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع تر او را نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
۱۸. آیا می دانید اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می تواند منجر به مرگ وی شود.
۱۹. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
۲۰. در هنگام مراجعه به پزشک و دریافت دارو از داروخانه، والدین سالمند خود را همراهی نمایید تا از صحت نحوه مصرف دارو مطمئن شوید.
۲۱. در دوران سالمندی به دلیل تغییرات ساختار در اندامهای داخلی مانند کبد، کلیه، میزان مایعات، عضلات و چربی بدن، تغییراتی در جذب و دفع داروها حادث خواهد شد و بی اعتنایی به مصرف دقیق داروها می تواند منجر به مسمومیت شود.
۲۲. در برخی از سالمندان کاهش قدرت بینایی و فراموشی، می تواند منجر به بروز اشتباهاتی در ضمن مصرف داروها و در نتیجه بروز مسمومیت دارویی گردد.
۲۳. پزشکان و داروسازان در برخورد با بیماران سالمند باید از تفهیم نحوه مصرف دارو در ایشان اطمینان حاصل نمایند.
۲۴. بسیاری از سالمندان ناچار به مصرف داروهای متعددی در طول روز می باشند. استفاده از جعبه های تقسیم داروها می تواند کمک شایانی به پیشگیری از مسمومیت و مصرف داروی تکراری در ایشان می گردد.
۲۵. کاهش بینایی، شنوایی و فراموشی در دوران سالمندی از مهمترین عوامل مصرف بیش از حد دارو و بروز مسمومیت در سالمندان می باشد.
۲۶. سالمندان محترم باید در مراجعه به پزشک، نام داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشند تا از تجویز مجدد داروها و مصرف همزمان آنها و یا بروز تداخلات خطرناک دارویی پیشگیری شود.
۲۷. مصرف خودسرانه داروها در سالمندان نسبت به دیگر افراد جامعه خطرناکتر است.

شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم: ۱۴۹۰

وب سایت: http://www.mums.ac.ir/drug/fa/drug_info

ایمیل: Drug.info.cen@mums.ac.ir

پيشگيري از مسموميت ناشی از گازها و منوکسيد کربن

۱. منوکسيد کربن گازی بی رنگ، بی بو و بدون طعم و غير محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود اگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می شود.
۲. مسمومیت با منوکسيد کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد. برای پيشگيري از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
۳. علايم تماس طولانی با منوکسيد کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه ها، وزوز گوش و خواب آلودگی می باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود.
۴. تماس با مقادیر بالای CO در مدت طولانی می تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
۵. علايم مسمومیت با منوکسيد کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال می باشد که با مقادیر پایین تری از منوکسيد کربن بروز می نماید.
۶. در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پيشگيري از مسمومیت با گاز منوکسيد کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است.
۷. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی می باشد.
۸. استفاده از آب گرمکن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل محیط حمام و یا محیطهای کوچک دربسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.
۹. در هنگام بروز آتش سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسيد کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می شود که شدیداً سمی است.
۱۰. آیا می دانید علايم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسيد کربن می تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود؟
۱۱. آیا می دانید در برخی موارد علايم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسيد کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می شوند؟
۱۲. آیا می دانید تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسيد کربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی- عروقی مبتلا سازد؟
۱۳. تماس طولانی مدت با گاز منوکسيد کربن بویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
۱۴. آیا می دانید در دود سیگار مقادیری از گاز منوکسيد کربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد؟
۱۵. آیا می دانید مواردی از مسمومیت های کشنده با منوکسيد کربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده اند.
۱۶. استفاده از بخاری های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می باشند مجاز است. از بکار بردن این وسایل در محیط های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.
۱۷. آیا می دانید حضور در گاراژ های در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسيد کربن را به همراه دارد؟
۱۸. اولین اقدام در برخورد با فردیکه با گاز منوکسيد کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
۱۹. در صورت قطع تنفس بیمار مصدوم باید احیای قلبی عروقی را آغاز نمایید.



پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

۱. باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیر مجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت‌های غذایی محسوب می‌شوند.
۲. مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود.
۳. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرو رفتگی و زنگ زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنید.
۴. آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به «بوتولیسم» از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها بشمار می‌رود؟
۵. بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده‌اند ایجاد می‌شود.
۶. علائم و نشانه‌های بوتولیسم به صورت تاخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بیبوست ظاهر می‌شود.
۷. آیا می‌دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است؟
۸. مسمومیت با گیاهان یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می‌آید.
۹. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.
۱۰. برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان‌ها و باغچه‌ها می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
۱۱. در صورت بلعیدن قسمت‌های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۱۴۹۰ تماس حاصل نمایید.
۱۲. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
۱۳. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۴. مسمومیت با قارچ‌های سمی یکی از عنوان مسمومیت‌های کشنده محسوب می‌شود. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آنها را نمی‌شناسید جداً خودداری کنید.
۱۵. آیا می‌دانید برخی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
۱۶. آیا می‌دانید تشخیص قارچ‌های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟
۱۷. در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهر جذاب برای کودکان می‌باشند خودداری نمایید.
۱۸. کنجکاو ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخش‌های مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می‌شود.
۱۹. شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دیفن باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.
۲۰. برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می‌توانند مسمومیت‌های منجر به مرگ ایجاد نمایند.
۲۱. بخور اوکالیپتوس در صورتیکه به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می‌تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.



پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات و مواد شیمیایی و شوینده خانگی

۱. در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و سموم مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً در نور کافی بر چسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
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.
۳. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر با فرآورده های سفید کننده جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می باشد.
۴. پس از مصرف مواد شوینده، سفید کننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط های در بسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکانها توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب حفظ کننده و سمی می باشد.
۵. ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذ ناپذیر-لباس آستین بلند-شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.
۶. هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.
۷. استفاده بی رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می شود بلکه می تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر محسوب گردد.
۸. آیا می دانید در کشور ما مسمومیت عمدی با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت ها است؟
۹. در هنگام سم پاشی مزارع، باغات و باغچه ها حتماً از ماسک، دستکش و لباس مناسب استفاده نمایید.
۱۰. در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.
۱۱. هر گونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۲. آیا می دانید علایم و نشانه های مسمومیت با برخی از سموم موش کش می تواند به صورت تاخیری (۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟
۱۳. علایم و نشانه های مسمومیت با گروه مهمی از حشره کش ها (موسوم به ترکیبات ارگانوفسفره) با تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، اسهال، اشک ریزش، آبریزش از بینی، تعریق، تنگی نفس، افت فشارخون، تنگی مردمک چشم، اختلالات قلبی و عصبی همراه است.
۱۴. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۵. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی سازی استفاده نکنید.
۱۶. در صورت بلع مواد با خاصیت خورندگی مانند اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. این کار می تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار گردد.
۱۷. آیا می دانید سم حشره کش فسفید آلومینیوم با نام «قرص برنج» قاچاق محسوب می شود و خرید و فروش آن ممنوع می باشد.
۱۸. برای پیشگیری از آفت زدگی غلات و حبوبات در منزل، از قرص سیر که کاملاً بی خطر می باشد استفاده نمایید.
۱۹. آیا می دانستید گاز متصاعد شده از قرص برنجی که داخل کیسه های برنج در یک منزل قرار داشت، منجر به مرگ مادر و دو کودکی وی که در همان اتاق خوابیده بودند شده است.
۲۰. خرید، فروش، توزیع و ارائه قرص برنج در عطاری ها و سم فروشی ها ممنوع و عاملین این امر مجازات خواهند شد.
۲۱. از در دسترس قرار دادن طعمه های سمی چونده کش در دسترس کودکان جدا خودداری نمایید.
۲۲. از سموم صنعتی و کشاورزی در محیط منزل استفاده ننمایید. این سموم سلامت کودکان و جنین مادران باردار را به خطر خواهد انداخت.

شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم: ۱۴۹۰

وب سایت: http://www.mums.ac.ir/drug/fa/drug_info

ایمیل: Drug.info.cen@mums.ac.ir



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگیها

۱. برای پیشگیری از گزش حشرات می توان علاوه بر نصب توری به پنجره ها، پوشیدن لباس های محافظت کننده و آستین بلند در محیط های باز غیر شهری، از پشه بند و مواد حشره کش در شب استفاده نمود.
۲. نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توام با رعایت بهداشت باشد.
۳. اگر در محل زندگی درختان زیادی وجود دارد باید برای پنجره های خانه از توری استفاده شود و در پارک ها از آویختن لباس ها روی درخت خودداری شود.
۴. در مناطقی که حشرات زیاد وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصا بدن کودک از کرم های دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود.
۵. اگر زنبور در نزدیکی خود دیدید به جای نابود کردن آن با مگس کش، موقتا آن منطقه را ترک کنید.
۶. از پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرها و عطرهای تند در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جدا خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می شود.
۷. در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.
۸. اگر سابقه واکنش حساسیتی شدید به نیش زنبور دارید، با پزشک خود برای مقابله با آن مشورت کنید.
۹. زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید.
۱۰. نیش زنبور عسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می ماند و محتویات کیسه زهر به زخم منتقل می شود. بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.
۱۱. علائم زنبور گزیدگی معمولاً در عرض چند ساعت ناپدید می شود.
۱۲. اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.
۱۳. زنبورها و زنبورهای سرخ بطور مکرر نیش می زنند و محل گزش آنها به سادگی عفونی می شود.
۱۴. چنانچه گزش زنبور در نقاط مختلف و آن هم در ناحیه گردن و سر بروز نماید، جدی تر است و می تواند تهدید کننده زندگی باشد.
۱۵. فرد زنبور گزیده برای چند روز از نظر تشدید درد یا باقی ماندن تورم یا علائم شبیه آنفولانزا و یا تب باید تحت نظر باشد و در صورت بروز این علائم سریعاً به پزشک مراجعه شود.
۱۶. اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون می باشد.
۱۷. 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 پرهیزید.
۱۸. برای جلوگیری از گزیدگی حشرات در هنگام سفر حشره کش، پشه بند و یا دیگر وسایل ایمنی را همراه داشته باشید.



پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد در جوانان

۱. ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می‌باشند.
۲. فرآورده‌های تقلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی‌شوند بلکه در اغلب آنها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
۳. فرآورده‌های مخدر و اعتیادزای «پان» برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبو کنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می‌گردند.
۴. مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.
۵. آیا می‌دانید بر اساس گزارشات موجود مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است.
۶. سوء مصرف شیشه گرچه ظاهر فرد معتاد را سریعاً دگرگون و قابل شناسایی نمی‌کند، ولی اعتیاد به آن به مراتب خطرناکتر از مواد مخدر دیگر است.
۷. سگته‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلولهای مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می‌باشند.
۸. مصرف مواد توهم‌زا مانند حشیش، اکستازی، LSD و شیشه می‌توانند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع، ارتکاب به جنایت و خودکشی در فرد مصرف‌کننده شوند.
۹. مصرف انواع داروهای هورمونی با هدف بدنسازی در جوانان می‌تواند سبب بروز عوارض وخیمی مانند عقیمی، نارسایی قلبی و کبدی، کوتاهی قد و بزرگ شدن سینه در مردان و پرمویی و خشونت صدا در خانمها گردد.
۱۰. آیا می‌دانید مصرف همزمان مواد مخدر با برخی از داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش می‌تواند سبب بروز مسمومیت‌های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف‌کننده گردد؟
۱۱. استفاده خودسرانه از فرآورده‌های قاچاق و بدون مجوز جهت بدنسازی و پرورش اندام در جوانان، خطرابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف‌کننده در بر دارد.
۱۲. آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضد اجتماعی می‌باشد؟
۱۳. تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ‌های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند ایدز و هیپاتیت همراه است.
۱۴. استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوء مصرف مواد است.
۱۵. آیا می‌دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی و زمان‌بر است؟
۱۶. هر گونه تغییرات رفتاری غیر عادی و ناگهانی مانند گوشه‌گیری، بی‌حوصلگی، پرخاشگری، غیبت از محل کار و تحصیل، بی‌نظمی و ناامیدی در فرزندان خود را جدی گرفته و در پی بررسی علت آن باشید.
۱۷. افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوء مصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلای خانمانسوز است.
۱۸. استعمال سیگار سبب بروز انواع سرطان مانند سرطان مری، ریه، مثانه می‌شود.
۱۹. مصرف نابجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت‌های ورزشی با خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازدیاد فشار خون و نارسایی قلبی همراه است.
۲۰. آیا می‌دانید موارد متعددی از مرگ‌های ناگهانی در اثر سوء مصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه‌ای در جهان گزارش شده است؟

شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم: ۱۴۹۰

وب سایت: http://www.mums.ac.ir/drug/fa/drug_info

ایمیل: Drug.info.cen@mums.ac.ir