

# 4 خطوات بسيطة لاستخدام الأدوية بأمان في منزلك

ككل الآباء والأمهات، فإنك تفعل كل ما بوسعك للحفاظ على سلامة أطفالك. كأن تغطي المقابس الكهربائية عندما يبدأ أطفالك في الزحف، وتوفر لهم خوذات الدراجات عندما يتعلمون ركوبها، وتحديثهم عما يجب فعله إذا اقترب منهم أحد الغرباء في الأماكن العامة. أنت لا تفعل هذه الأشياء لأنك تتوقع حدوث مكروه، ولكن لأنه إذا حدث خطأ ما، فإن اتخاذ هذه الاحتياطات يقلل من احتمالية تعرضهم لأذى خطير.

ينطبق الأمر نفسه على شيء يمتلكه معظمنا في المنزل: الأدوية، سواء الموصوفة طبيًا أو التي لا تستلزم وصفة طبية. يمكن أن تكون الأدوية مفيدة إذا استخدمت وفقًا للإرشادات الموجودة على الملصق، ولكنها قد تصبح مميتة إذا تناولها شخص ما بجرعات زائدة—عن قصد أو دون قصد—أو استخدم دواءً موصوفًا لشخص آخر.



## المخاطر التي تهدد الأطفال في سن ما قبل المراهقة واليافعين

تعد الجرعات الزائدة من الأدوية -سواء الموصوفة طبيًا أو التي لا تستلزم وصفة طبية- الطريقة الأكثر شيوعًا لمحاولة الانتحار وثالث أكثر الأسباب شيوعًا للوفاة الناتجة عن الانتحار.

ستساعدك هذه الخطوات البسيطة على حماية أطفالك من الأضرار الجسيمة.

## المخاطر التي تهدد الأطفال دون الخامسة

يتم نقل عدد أكبر من الأطفال إلى غرفة الطوارئ كل عام نتيجة التسمم المحتمل بالأدوية مقارنة بحوادث السيارات، إذ يتناول معظمهم الأدوية أثناء انشغال الشخص القائم برعايتهم.

# 1 تحدث مع أطفالك عن السلامة الدوائية

تمامًا كما تعلم طفلك البالغ من العمر 6 سنوات أن ينظر في كلا الاتجاهين قبل عبور الشارع، وتجلس مع طفلك المراهق لتحدثه عن أضرار تناول الكحوليات، يتعين عليك أن تعلم أطفالك كيفية استخدام الأدوية بطريقة آمنة.

## النقاط الرئيسية للأطفال دون العاشرة

- لا ينبغي استخدام الأدوية إلا عند الحاجة إليها.
- يتولى الأشخاص البالغون مسؤولية إعطائك الأدوية عندما تحتاج إليها.
- يجب ألا تتناول الأدوية التي يقدمها لك شخص آخر غير الأشخاص القائمين برعايتك.

## النقاط الرئيسية للمراهقين والأطفال في سن ما قبل المراهقة

- إذا كانوا يتناولون الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية أو الموصوفة طبيًا بمفردهم، فيجب عليهم تناولها فقط عند الحاجة واتباع التعليمات الموجودة على الملصق. اقرأ كميات الجرعات ووقت تناولها مع أطفالك للتأكد من أنهم يفهمون الجرعة الصحيحة وعدد مرات تناولها بطريقة آمنة.



## 2 احتفظ بكميات صغيرة من الأدوية في منزلك

- يمكن للكثير من الأدوية المتاحة دون وصفة طبية، والتي تعد آمنة عند استخدامها وفقًا للتوجيهات، أن تصبح قاتلة عند تناولها بكميات أكبر، والتي قد تكون أقل مما تتوقع.
- احرص على شراء عبوات صغيرة واحتفظ بها في متناول اليد. إذا كنت بحاجة إلى شراء كميات كبيرة، فاحفظ معظم الأدوية في مكان مغلق واحتفظ بكمية صغيرة فقط في متناول اليد. يمكنك استشارة طبيب الأطفال أو الصيدلاني بشأن الكميات الآمنة.



## 3 احتفظ بعبوات الدواء في مكان مغلق

- تأكد من إغلاق أغطية الأمان بإحكام.
- احتفظ بجميع الأدوية في مكان مغلق بعيدًا عن الأنظار حتى تتمكن من التحكم في الأوقات التي يتناول فيها أطفالك الأدوية والجرعات المناسبة.
- استخدم صندوق نقود أو أي صندوق آخر قابل للقفل. في بعض الأحيان، تقدم إدارات الصحة المحلية صناديق مجانية مزودة بأقفال.
- تخلص من الأدوية منتهية الصلاحية أو المتبقية من الوصفات الطبية التي لم تعد بحاجة إليها. تحتوي العديد من أقسام الشرطة والصيدليات على صناديق لجمع الأدوية القديمة أو غير المستخدمة.



## 4 تحدث مع أطفالك بشأن صحتهم النفسية

تعد السلامة الدوائية أمرًا مهمًا لجميع الأسر، ولكنها تصبح أكثر أهمية إذا كنت قلقًا حيال مواجهة طفلك لمشكلات تتعلق بصحته النفسية.

تحدث مع أطفالك بشأن صحتهم النفسية. إذا كنت قلقًا بشأنهم، فاسألهم مباشرة عما إذا كانوا قد فكروا في إيذاء أنفسهم وتواصل مع مقدم رعاية صحية تثق به. قد يكون بدء هذه المحادثات أمرًا صعبًا، لكنه يصبح أسهل مع الوقت والممارسة. فيما يلي نهجان لبدء المحادثات التي قد تساعدك على إنقاذ حياة أطفالك:



■ كيفية سؤال شخص ما عما إذا كان يفكر في الانتحار



■ 10 نصائح للتحدث مع طفلك المراهق بشأن صحته النفسية



The Jed Foundation

مؤسسة جيد (JED) هي مؤسسة غير ربحية تسعى لحماية الصحة النفسية ومنع حالات الانتحار بين المراهقين والشباب في بلدنا، وتمنحهم المهارات والدعم الذي يحتاجون إليه لتحقيق النجاح اليوم وفي المستقبل.

تفضل بزيارتنا على [jedfoundation.org](http://jedfoundation.org)

© مؤسسة جيد 2023