

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 دسترسی 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 (برحسب 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 پرسید 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. آیا 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 دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
۲۴. متأسفانه سالانه تعدادی از کودکان کشورمان به دلیل مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می شده است به کام مرگ می روند.

پیشگیری از بروز مسمومیت ها در اطفال

۱. کودکان زیر ۵ سال، پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
۲. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۳. 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.
۴. گلها و گیاهان آپارتمانی را دور از دسترس کودکان قرار دهید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند.
۵. نام گیاهان خانگی را به خاطر بسپارید و آن را روی برچسبی کنار آنها بنویسید. بسیاری از گیاهان و گلها آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا، سمی هستند و تماس پوست با آنها و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت و سوختگی مخاط می شود.
۶. از نگهداری گیاهان و گلها آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا در منازلی که دارای کودک می باشد خودداری نمایید.
۷. مواد شیمیایی، شوینده و سفید کننده را در منزل در کمد های دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.
۸. درب کمد هایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می دارید با قفل یا طناب محکم نمایید.
۹. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
۱۰. در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب پذیر ترند.
۱۱. 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.
۱۲. بلع باتری 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.
۳۱. 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.
۴۱. 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.
۱۵. متأسفانه نگهداری شربت متادون (جهت ترک اعتیاد) در ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو، منجر به مسمومیت ناخواسته و مرگ دهها کودک شده است.
۱۶. از نگهداری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی ها خودداری نمایید.
۱۷. به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
۱۸. 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.
۹۱. 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.
۰۲. 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.
۱۲. عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده های شوینده، سفید کننده و لوله باز کن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است.
۲۲. 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.
۲۳. اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست، ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می تواند منجر به مرگ وی شود.
۲۴. کودکان کنجکاوند و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.
۲۵. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، 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 مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

۱. منوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود آگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می شود.
۲. مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
۳. علائم تماس طولانی با منوکسید 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 منوکسید کربن در مدت طولانی می تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
۵. علائم مسمومیت با منوکسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال می باشد که با مقادیر پایین تری از منوکسید کربن بروز می نماید.
۶. در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید 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 محیط های کوچک در بسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.
۹. در هنگام بروز آتش سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می شود که شدیداً سمی است.
۱۰. آیا می دانید علائم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن می تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود؟
۱۱. در برخی موارد علائم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید 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 منوکسید کربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی - عروقی مبتلا سازد؟
۱۳. تماس طولانی مدت با گاز منوکسید 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 منوکسید 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 منوکسید 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 منوکسید کربن را به همراه دارد؟
۱۸. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
۱۹. در صورت قطع تنفس بیمار مصدوم باید احیای قلبی عروقی را آغاز نمایید.
۲۰. از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن در حالیکه کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.

پیشگیری از مسمومیت های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

۱. باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، مواد افزودنی غیر مجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت های غذایی محسوب می شوند.
۲. مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های 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 می شود خودداری کنید.
۴. آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به «بوتولیسم» از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود؟
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 شده اند ایجاد می شود.
۶. علائم و نشانه های 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 یبوست ظاهر می شود.
۷. آیا می دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است؟
۸. مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید.
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 آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
۱۱. در صورت بلعیدن قسمت های 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 می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۴. مسمومیت با قارچ های سمی بسیار خطرناک می باشد. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید.
۱۵. آیا می دانید برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
۱۶. آیا می دانید تشخیص قارچ های 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 میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نمایید.
۱۸. کنجکاوی ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخشهای مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می شود.
۱۹. شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دیفن باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می تواند 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 می توانند مسمومیت های منجر به مرگ ایجاد نمایند.
۲۱. بخور اوکالپتوس در صورتیکه به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می تواند 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 فرآورده‌های شیمیایی و سموم مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
۲. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های 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 اختلال بسیار سمی و خفه کننده می باشد.
۴. پس از مصرف مواد شوینده، سفید کننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط های دربسته 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 صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.
۱۰. 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.
۱۱. 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؟
۱۲. 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.
۱۳. 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.
۱۴. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی سازی استفاده نکنید.
۱۵. 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.
۱۶. آیا می دانید سم حشره کش فسفید آلومینیوم با نام "قرص برنج" قاچاق محسوب می شود و خرید و فروش آن ممنوع می باشد.
۱۷. در منازل قدیمی، لوله های آب سربی و رنگ مورد استفاده در چارچوب و دیوار که حاوی سرب است می تواند منجر به مسمومیت با سرب شود.
۱۸. مسمومیت با سرب در کودکان می تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کند ذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود.
۱۹. از دسترسی کودکان به اسباب بازی های پلاستیکی بازیافت شده و یا اسباب بازی های رنگ آمیزی شده ای که دارای ورقه های پوسته پوسته رنگ می باشند خودداری نمایید.
۲۰. برخی از لوازم آرایش خصوصاً غیر استاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می باشند. از مصرف آنها خودداری کنید.
۲۱. سرب موجود در خون افراد شهر نشین بسیار بیشتر از روستائیان می باشد.
۲۲. مصرف غذا های چرب سبب افزایش سرعت جذب سرب توسط بدن انسان می گردد.
۲۳. به منظور سنجش سرب در خون افراد شاغل در صنعت که با سرب تماس دارند، آزمایش خون باید به طور مرتب انجام شود.

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 مخصوصاً 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، موقتاً آن منطقه را ترک کنید.
۶. از پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرها و تند در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جداً 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 بپرهیزید.
۱۸. گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدید کننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می دهد.
۱۹. فرد عقرب گزیده، خصوصاً کودکان را در اسرع وقت به بیمارستان منتقل نمایید.
۲۰. برخی از عقرب های بومی کشور ما در ناحیه خوزستان، کرمان و کاشان بسیار خطرناکند و فرد عقرب گزیده برای تزریق سرم ضد زهر باید به بیمارستان منتقل شود.
۲۱. 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.
۲۲. 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

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. سکنه‌های 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 می‌تواند 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 هپاتیت 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، بی‌خوابی، 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؟



ایمن سازی منازل از نظر بروز مسمومیت ها

۱. داروها، محصولات شوینده و فرآورده های آرایشی - بهداشتی را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
۲. قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آنرا آبکشی نمایید.
۳. داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه داری نمایید.
۴. محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، جوهر نمک، جرم گیر، محلول سفید کننده و لک بر، مواد شوینده، گاز پاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته بندی اصلی آنها و با درب بسته نگهداری نمایید.
۵. از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.
۶. از قرار دادن مواد شوینده در کمد های زیر ظرفشویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوپا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا می باشد.
۷. چنانچه در منزل کودکی دارید، از قرار دادن خمیر دندان، دهان شویه و یا دیگر فرآورده های آرایشی و بهداشتی و خوشبو کننده در دسترس کودکان خودداری نمایید.
۸. برچسب ظروف سموم و مواد دفع آفات را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس دقیقاً مطابق آن عمل نمائید.
۹. مخلوط کردن فرآورده های سفید کننده و جرم بر به دلیل ایجاد گاز سمی خفه کننده، مطلقاً ممنوع می باشد.
۱۰. موادی مانند نفت و بنزین را در ظرف اصلی آنها نگه داری کنید و از ریختن این مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده های خوراکی و نوشیدنی مانند بطری خالی نوشابه جدا پرهیز کنید.
۱۱. از قرار دادن کیف دستی و ساک خرید و همچنین کیسه های نایلونی که استفاده نمی شود، در دسترس کودکان پرهیز کنید. این وسایل ممکن است سبب خفگی کودکان شوند.
۱۲. نزدیک به ۹۰ درصد از مسمومیت ها در منازل رخ می دهند. خانه خود را نسبت به بروز مسمومیت ایمن نمایید.
۱۳. بیشترین مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور و همچنین بیمارستانها، مسمومیت های دارویی می باشد.
۱۴. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
۱۵. 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.
۱۶. 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.
۱۷. 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.
۱۸. چنانچه والدین سالمند شما مجبور به مصرف دارو می باشند، به صورت دوره ای نحوه مصرف داروهای ایشان را کنترل نمایید تا از بروز مسمومیت دارویی پیشگیری شود.
۱۹. کاهش بینایی، شنوایی و فراموشی در دوران سالمندی از مهمترین عوامل مصرف بیش از حد دارو و بروز مسمومیت در سالمندان می باشد.
۲۰. 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.
۲۱. مصرف خودسرانه داروها در سالمندان نسبت به دیگر افراد جامعه خطرناکتر است.