

## كيف تكون مستعداً لحالات الطوارئ؟



على الجميع أن يمتلك خزانة للدواء و فيها بعض الأدوية الأساسية للتعامل مع الحوادث البسيطة في المنزل.

كما و يجب ان تكون بعيدة عن متناول الاطفال. و عليك أيضاً ان تنظيف الخزانة الخاصة بك على الأقل مرة في السنة للتخلص من أي أدوية منتهية الصلاحية و يمكن للصيدلي التخلص منها بالنسبة لك. لا تفترض أبداً أن أدوية الكبار هي مناسبة للأطفال أو إنك تحاول تخمين الجرعة المناسبة. وإذا كان عندك أي شك، تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي.

ما هي الادوية التي يفترض أن تكون موجودة في الخزانة؟

مسكنات الآلام

باراسيتامول، ايبوبروفين والاسبرين مفيدة للتعامل مع معظم الأوجاع والآلام البسيطة مثل الصداع، ووجع الأسنان، آلام الدورة الشهرية، آلام في العضلات و الحرارة.

إنتبه أنه لا ينبغي أبداً إعطاء الأسبرين للأطفال دون سن 16 إلا إذا وصفها الطبيب.

## مضادات الحموضة

وهي مفيدة لعلاج الحالات الخفيفة من الحرقة أو عسر الهضم.

## أملاح الإذابة

التسمم الغذائي منتشر بكثرة في العالم و الجسم يفقد العديد من السوائل عن طريق التقيؤ والإسهال و ذلك يؤدي إلى الجفاف. لذلك يجب تعويض الجسم بما فقده و هذه الاملاح تساعد الجسم لحين الوصول إلى المستشفى.

## مضادات الهستامين

هذه الادوية مفيدة لحالات الحساسية ، ولدغ الحشرات والطفح الجلدي و الحكة . ويمكن لكريمات مضادات الهستامين أن تساعد في تهدئة الحكة و الطفح الجلدي الاحمر التي تسببها لدغات الحشرات واللسعات . كما تستخدم مضادات الهستامين للتخفيف من أعراض الانفولونزا و بعض أمراض الحساسية الأخرى .

## واقى الشمس

حروق الشمس يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد، لذا تأكد من وجود واقى الشمس في الخزانة للوقاية من أشعة الشمس فوق البنفسجية .

## بعض الإسعافات الأولية

مثل لصقات الجروح البسيطة، كريم مطهر أو منظف للجروح ، الضمادات المعقمة ، القطن ، وزجاجة من الماء المقطر و ميزان الحرارة .