

کتابچه

مراقب باش کوچولو



معاونت غذا و دارو زاهدان

۱۴۰۴

عنوان: کتابچه مراقب باش کوچولو



. دیباچه (مقدمه)

- ۱ . پیشگیری از مسمومیت دارویی
- ۳ . پیشگیری از مسمومیت در کودکان
- ۴ . پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن
- ۵ . مسمومیت با قرص برنج
- ۶ . ۹۰ درصد مسمومیت ها با شوینده ها در منازل رخ می دهد.
- ۷ . مسمومیت با مواد مخدر
- ۸ . هشدارهای عقرب گزیدگی
- ۱۰ . از مسمومیت با قارچ سمی خودداری کنیم
- ۱۱ . پیشگیری از مسمومیت های غذایی

دیاچه (مقدمه)

معرفی سیبوجی



سلام دوستای گلم 🍏👋
من سیبوجی هستم!

من یه سیب کوچولوی مهربون و پاهوشم که عاشق سلامتی شما بچه‌های
قهرمانم. 🍌✨

اومدم تا درباره غذاهای سالم، داروها، بهداشت و مراقبت از بدن پاهاتون
حرف بزنم.

می‌دونستین غذایی که می‌خورین می‌تونه پرتون انرژی بده تا بهتر درس
بخونین و بازی کنین؟

یا اینکه داروها فقط وقتی باید استفاده بشن که دکتر گفته باشه؟
من کنار شما هستم تا با هم یاد بگیریم:

- 🍏 - چی بخوریم که سالم بمونیم
- 💊 - دارو رو چطور درست مصرف کنیم
- 🩺 - چطور از خودمون مراقبت کنیم
- 🚫 - و چطور از چیزهای ناسالم دوری کنیم

تو این کتابچه با هم کلی چیزای مهم و جالب یاد می‌گیریم. ✨
پس آماده‌ای با من، سیبوجی، هم‌سفر دنیای سلامتی بشی؟

بزن بریم! 🚀



پیشگیری از مسمومیت دارویی



مهمترین علت بروز مسمومیت دارویی **خود درمانی** است!
مسمومیت دارویی چیست؟ به شرایطی گفته می شود که در آن بدن به دلیل مصرف بیش از حد، نادرست یا ناهواسته داروها دچار واکنشهای سمی می شود.



بدون اجازه بزرگترها به هیچ دارو و ویتامین کمکی دست نزنید و مصرف نکنیم.



قبل از اینکه داروها، مکملها و ویتامینها رو بخوریم با پزشک یا داروساز مشورت کنیم.



برای جلوگیری از مسمومیت دارویی، داروهای خود را دقیقاً به مقدار که دکتر گفته است و سر وقت آن استفاده کنیم.



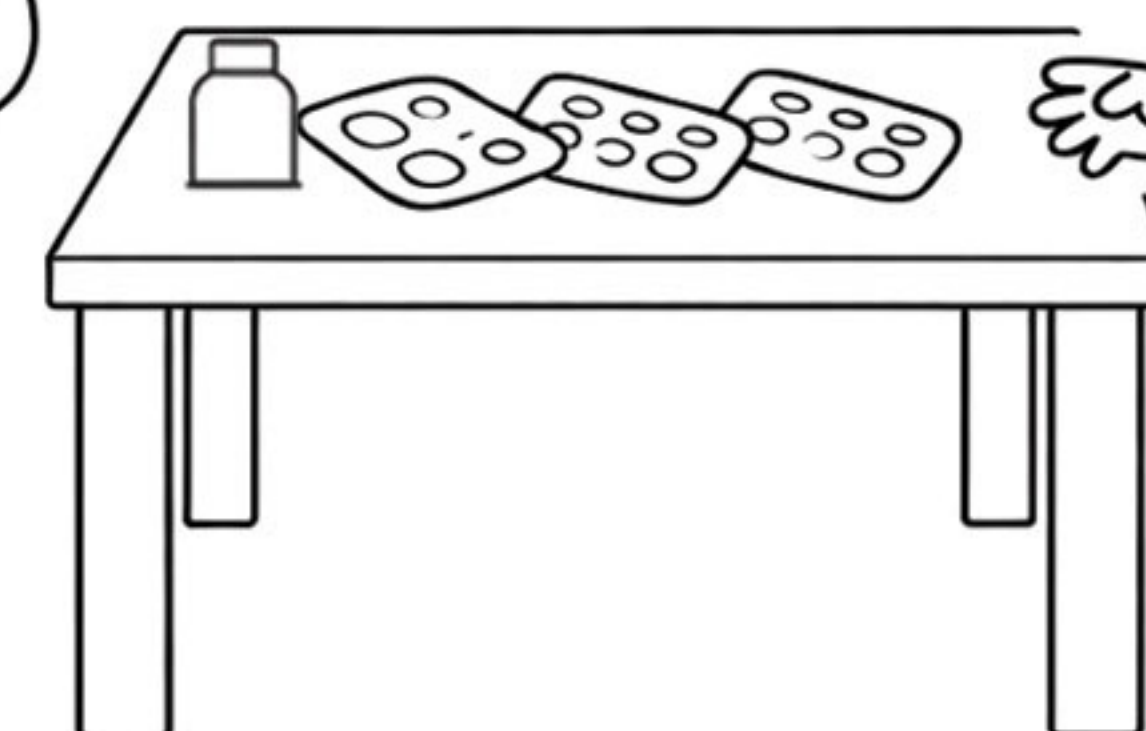
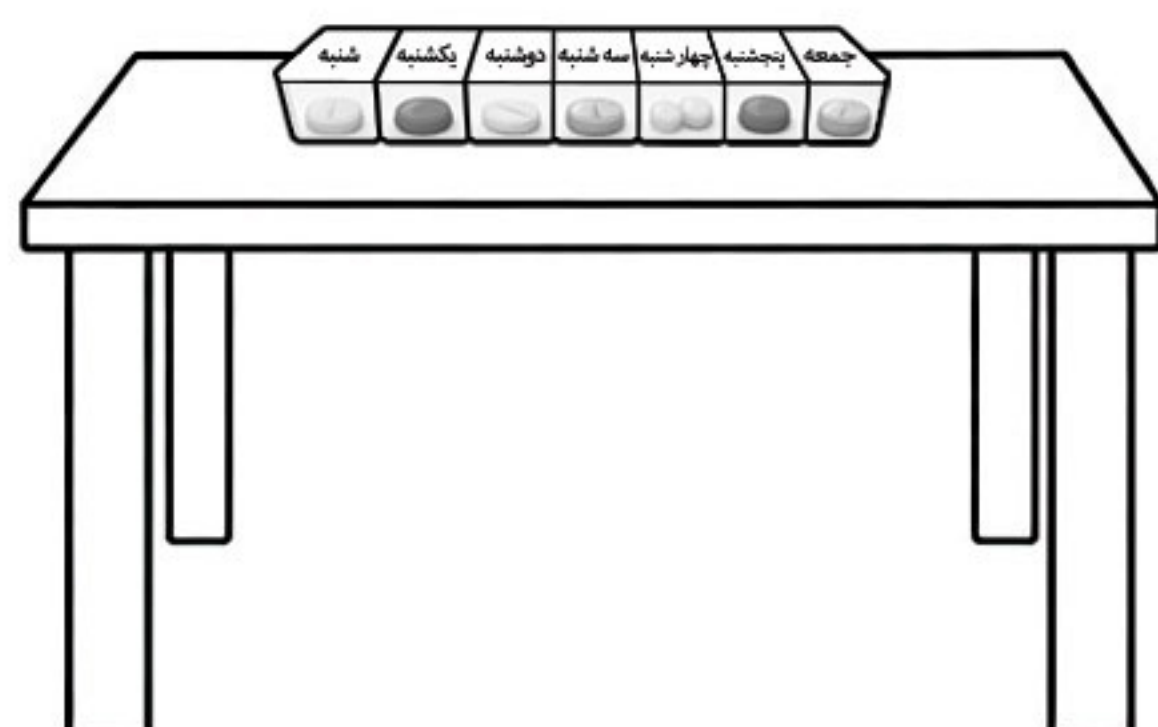
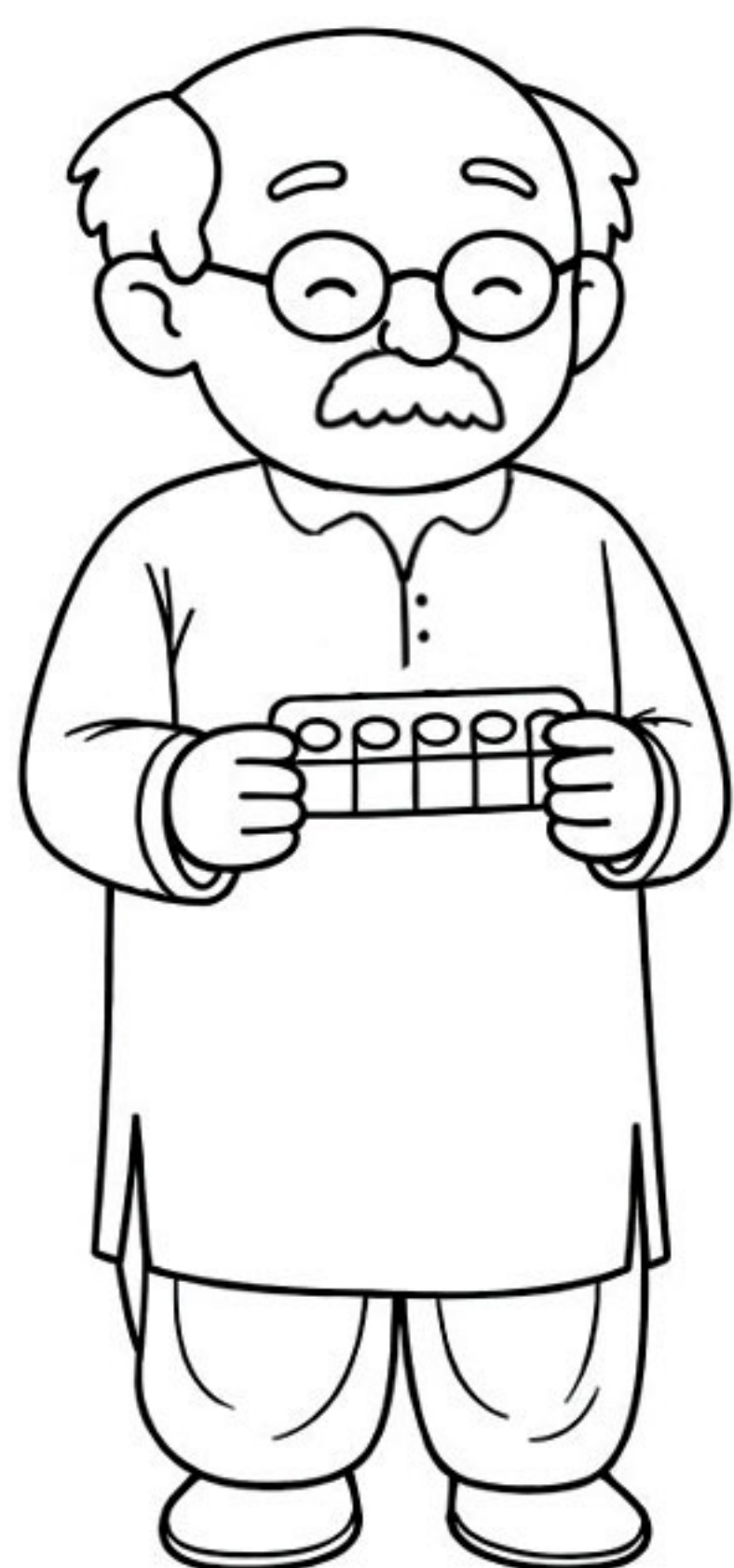
وقتی مریض شدیم به پزشک مراجعه کنیم و استراحت کنیم ولی خود درمانی نکنیم.



● بچه ها بدون اجازه بزرگترها به دارو دست نزنید.

● برای مامان بزرگ و بابا بزرگ ها جعبه تقسیم دارو داشته باشید.

بچه‌های عزیز لطفا تصویر درست را به سلیقه خود رنگ آمیزی کنید.



پیشگیری از مسمومیت در کودکان



بچه های عزیزمتن هارو به عکس درست وصل کنید
و ۱۹۰ را به دلخواه رنگ پزنید.



معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



۱ مواد شوینده، نفتی، مشرک کش، دارو و لوازم آرایشی می توانند موجب مسمومیت های پوستی، تنفسی و گوارشی شوند.

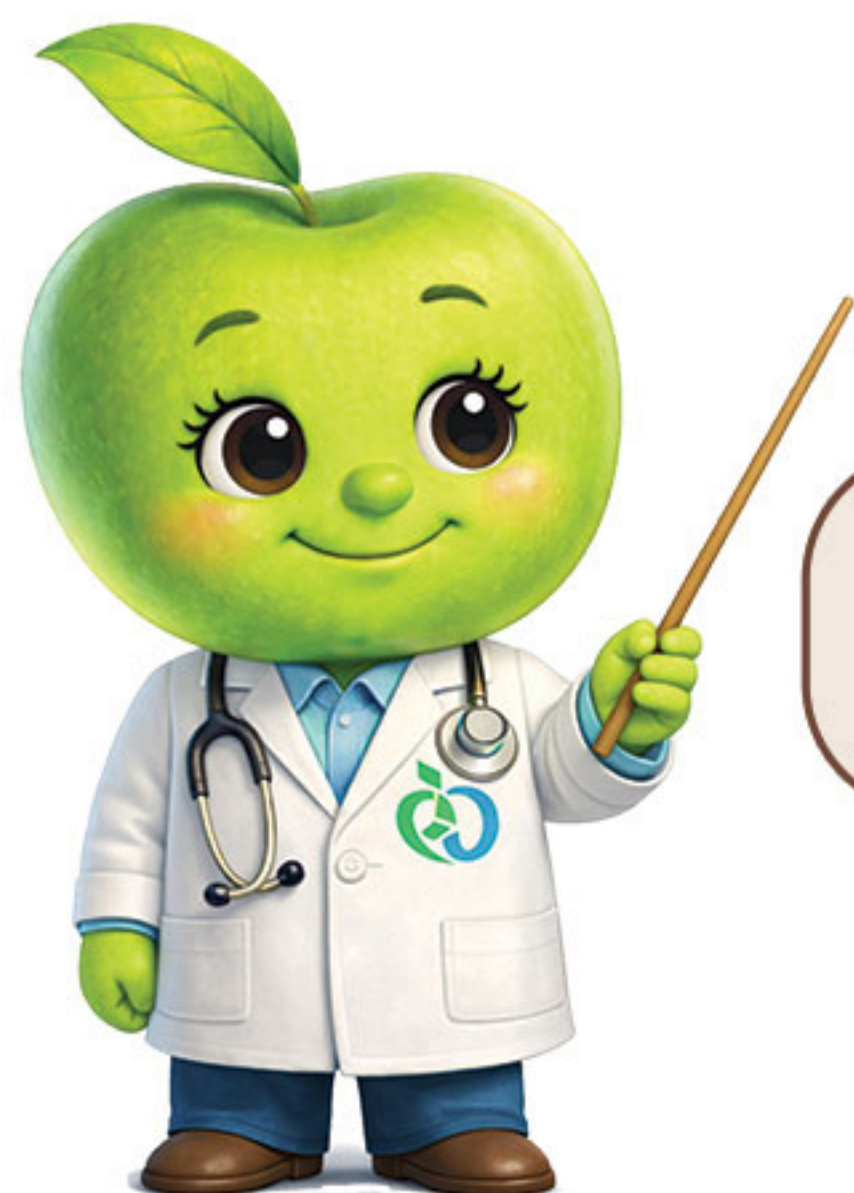
۲ دارو و ویتامین کمی تنقلات نیستند مگر اگر مشابه آبنبات و شکلات باشند.

۳ مراقب کودکان زیر ۵ سال باشیم، زیرا آنها پرفطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.

۴ به گیاهان آپارتمانی دست نزنیم شاید آنها سمی باشند. مثل گیاه دیفن بافیا

۵ قبل از مصرف هر نوع نوشیدنی از والدین سوال کنیم شاید آنها در ظروف نوشابه یا آب معدنی اشتباه چیز دیگری نگهداری کنند.

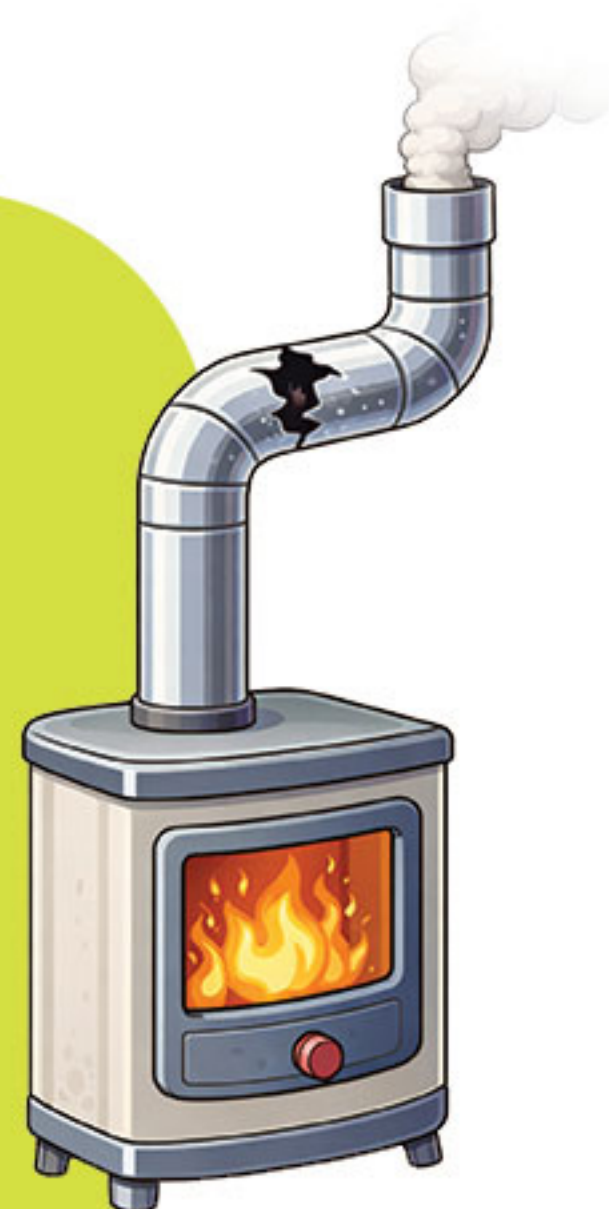
۶ در صورت بروز هر نوع علائم نظیر سردرد، تهوع، سرگیجه فوراً با ۱۹۰ یا ۱۱۵ تماس بگیریم و بزرگترها رو در جریان بگذاریم.



پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن



در فصل زمستان از بزرگترها بخواهیم دودکش بخاری را بررسی کنند. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر ورود دود و گاز سمی به محیط منزل می باشد.



از تنها ماندن در ماشین که بخاری آن روشن هست خودداری کنیم و برای گرم کردن اتاق خودرو از گاز پیک نیکی استفاده نکنیم.



از والدین بخواهیم از بخاری های بدون دودکش در محیط منزل و فضای درب دار استفاده نکنند.

در صورت بروز مسمومیت فرد را به هوای آزاد منتقل کنیم و سریعاً با اورژانس یا مراکز درمانی تماس بگیریم.

علائم بروز مسمومیت:
سردرد، خواب آلودگی، تهوع



گاز مونوکسید کربن، بی بو و بی رنگ است اما می تواند کشنده باشد.



چون گاز سمی تولید می کند نفس کشیدن در فضایی که قرص برنج وجود دارد بسیار خطرناک است.



در تماس با آب، رطوبت و هوا گاز سمی و کشنده تولید می کند.



مسمومیت با قرص برنج
(فسفید آلومینیوم)



به بزرگتر ها یادآوری کنیم قرص برنج سمی و کشنده است و نباید در خانه از آن استفاده کرد.



برای پیشگیری از آفتزدگی غلات و حبوبات در منزل از سیر و نمک که کاملاً بی خطر هستند، استفاده کنیم.



خرید و فروش قرص برنج در عطاری ها و سم فروشی ها، به دلیل سمیت بالا و آمار بالای مرگ و میر ناشی از مسمومیت با آن، **ممنوع** است.



ایمنی را از خانه
آغاز کنید!

۹۰ درصد مسمومیت ها با شوینده ها در منازل رخ می دهد.



اگر کودکان اشتباهاً مواد شوینده مثل
سفیدکننده یا جرم گیر خوردن هرگز نباید
کودک را وادار به استفراغ کنیم.



به هیچ عنوان سفیدکننده (وایتکس)
و جرم گیر را با هم مخلوط نکنیم
چون باعث بروز گاز سمی و ایجاد
مسمومیت تنفسی می شود.



هیچ گاه مواد شوینده را در ظروف
نوشابه یا آب معدنی نریزیم.



وقتی والدین در حال سم پاشی
گیاهان خانه، باغچه یا مزرعه
هستند حتماً تاکید کنیم از ماسک و
دستکش مناسب استفاده کنند.



مسمومیت با مواد مخدر

مسمومیت با مواد مخدر، محرک و توهم زایی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها است.

مصرف مواد مخدر توهم را بنام شیشه می‌تواند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف و خودکشی در فرد مصرف کننده شود.



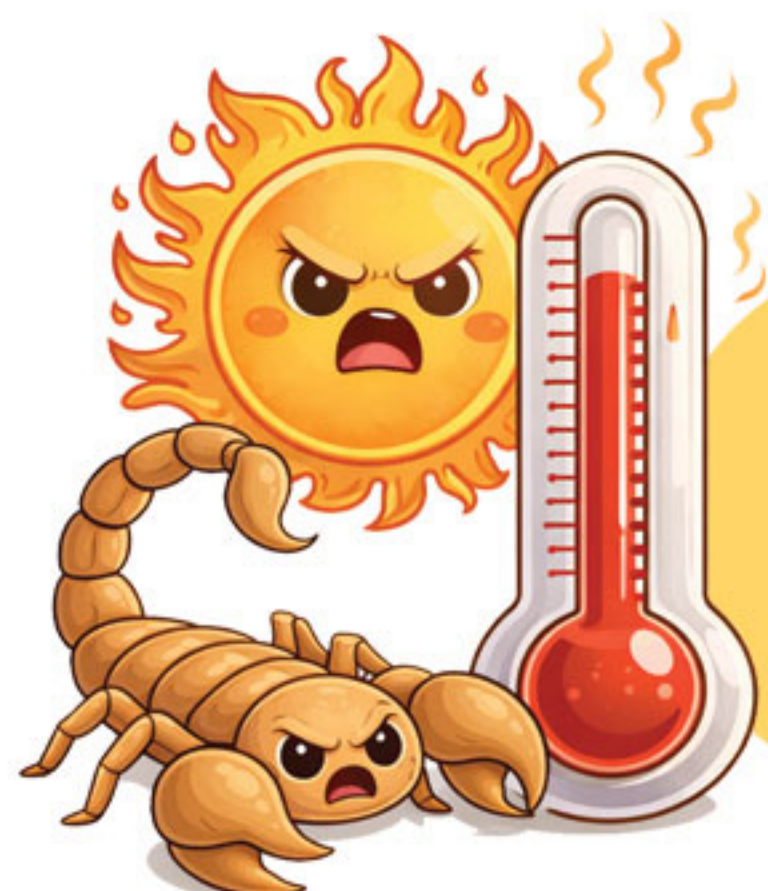
ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، مانند سرب در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر است.



هشدارهای عقرب گزیدگی



عقرب‌ها فقط برای دفاع از خود اقدام به نیش زدن می‌کنند و هرگز به قصد حمله نیش نمی‌زنند.



با افزایش دما، خطرات عقرب‌گزیدگی بیشتر است، بنابراین در فصل گرم، احتیاط بیشتری لازم است.

عقرب‌گزیدگی معمولاً شامل علائم درد، سوزش در ناحیه گزش می‌باشد.



همچنین، ممکن است تورم التهاب و کبودی نیز دیده شود.



در موارد شدیدتر، فرد ممکن است فرد علائمی مانند: بند آمدن زبان، مشکل در غذا خوردن، تنگی نفس، تاری دید، خستگی و در نهایت حمله صرع را تجربه کند.



هشدارهای عقرب گزیدگی



دلپندم:
شکل زیر را کامل کن.



اقدامات لازم در صورت عقرب گزیدگی

- محل عقرب‌گزیدگی را با آب و صابون بشوید تا میکروب‌ها و مواد خارجی از محل پاکسازی شوند.
- هر گونه زیورآلات را از محل گزیدگی حذف کنید تا تورم بافت آسیب دیده، گردش خون را دچار مشکل نکند.
- سریعاً به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید. حتی اگر علائم خفیف باشند.



از مسمومیت با قارچ سمی خودداری کنیم



! در تماس با قارچ (خام یا پخته شده)، وجود حشرات روی قارچ، استفاده پرندگان یا حیوانات از قارچ، محل رویش قارچ و عدم تغییر قوام شیر جوشیده شده با قارچ، هیچکدام دلیلی بر غیر سمی بودن قارچ نیست حتی اگر حیوانات و پرندگان اهلی و وحشی قارچ را بخورند و مسموم نشوند، دلیل بر مسموم نشدن انسان نیست. **✓** تنها آزمایشگاه‌های ویژه می‌توانند خوراکی بودن قارچ‌ها را تأیید کنند.

علائم مسمومیت با قارچ سمی:

درد معده، اسهال، استفراغ، تب بالا، نبض تند، ضربان نامنظم قلب، کاهش فشار خون، سردرد، سرگیجه، ضعف، تاری دید، مشکلات تنفسی، سستی و بی‌حالی، تشنگی بیش از حد، تهوع، تشنج، کما و حتی مرگ، از علائم مسمومیت با قارچ‌های سمی هستند.

اگر به مسمومیت با قارچ مشکوک شدیم چه کنیم؟

در صورت هرگونه شک به مسمومیت با قارچ باید هرچه سریع‌تر فرد مسموم شده را به بیمارستان منتقل کرد. گاهی لازم است فرد مسموم شده را مجبور به استفراغ و تخلیه معده کرد تا قارچ‌های سمی باقی مانده خارج شوند و از این طریق از ورود سم بیشتر به بدن پیشگیری کرد.

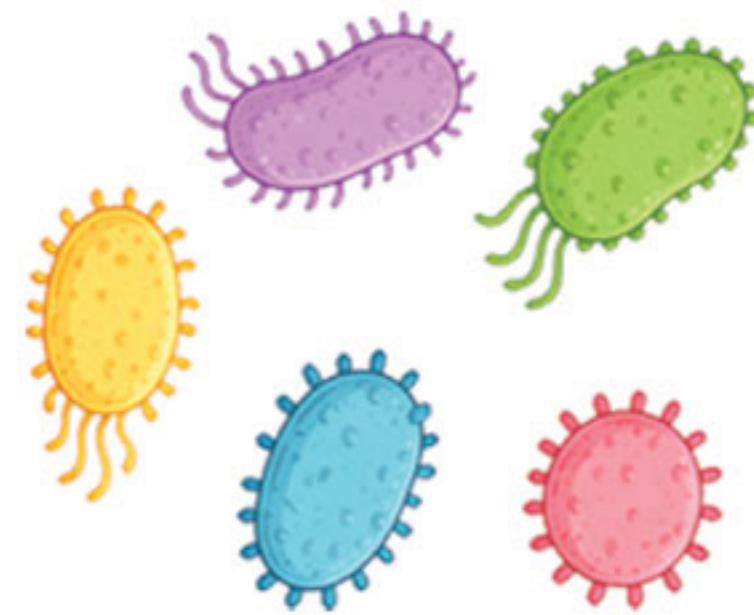


دلپندم قارچ سمی را رنگ کن!

معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

پیشگیری از مسمومیت غذایی

بچه ها میدونید هر وقت خوراکی میخریم باید به تاریخ تولید و تاریخ انقضا و نشانگر رنگی توجه کنیم



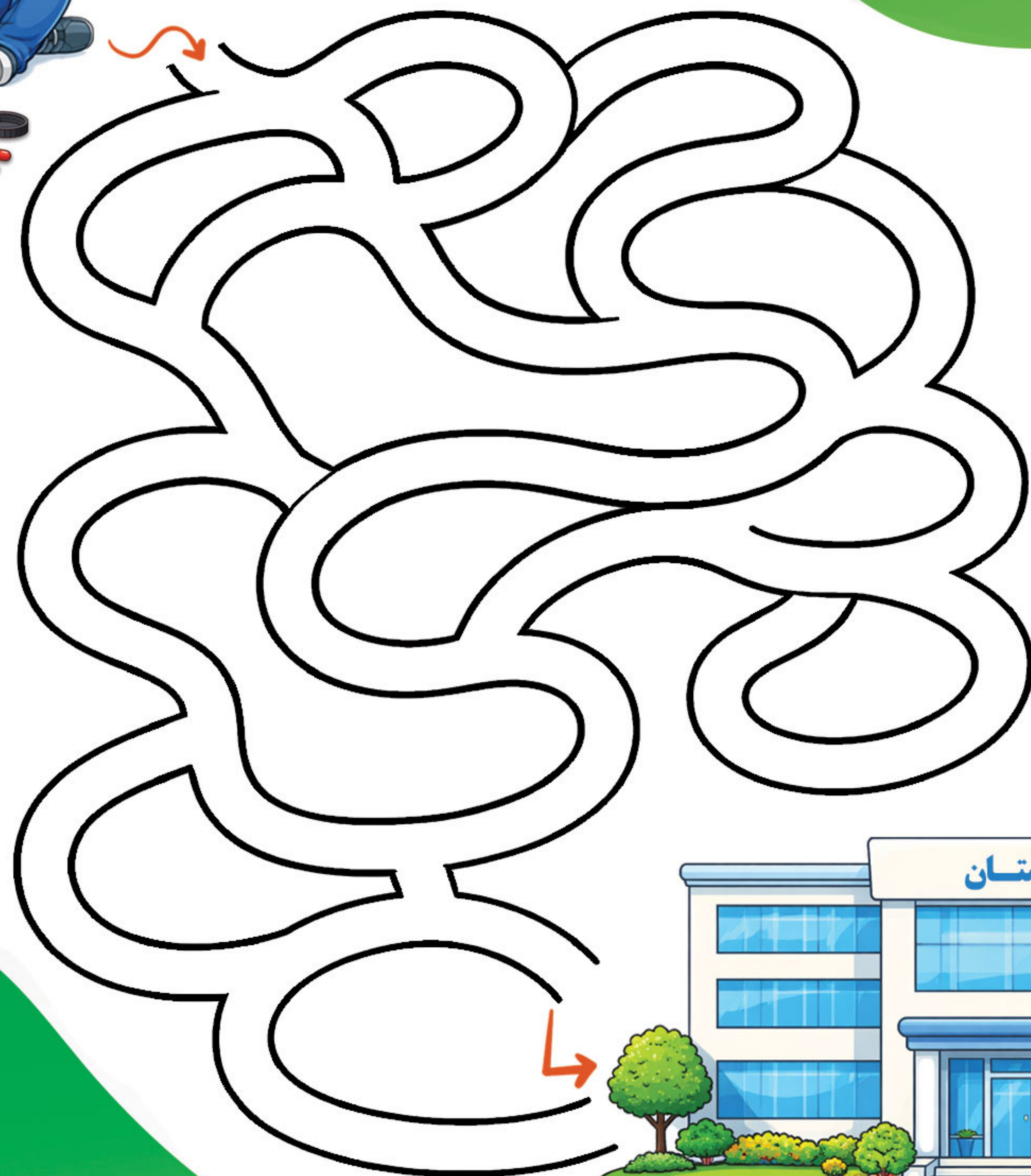
باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم گیاهان از عوامل مهم ایجاد مسمومیت‌های غذایی محسوب می‌شوند.



بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند کنسرو های گوشتی، کنسرو ماهی که در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده‌اند ایجاد می‌شود. پس بهتر است قبل از مصرف ۲۰ دقیقه قوطی کنسرو را در آب جوش بجوشانیم.



از مصرف کنسروهایی که درب و بدنه قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ‌زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنیم.



دلیندم؛
از کوتاه ترین مسیر بچه رو
به بیمارستان پرسون.



عزيزم سيپو جي رو نقاشي ڪن





در صورت بلع ماده ناشناخته فوراً با **۱۹۰**
(داخلی **۳** کد **۲**) یا **۱۱۵** تماس بگیرید.