

ی گام ساده در خصوص دوا و محفوظ نگه داشتن خانه

منحیث یک والد، شما هر کاری که می‌توانید برای محفوظ نگه داشتن اطفال خود انجام می‌دهید. وقتی طفل‌ها شروع به سینه خیز رفتن می‌کنند، پریزهای برق را می‌پوشانید. وقتی آن‌ها یاد می‌گیرند بایسیکل رانی کنند، کلاه ایمنی بایسیکل به آن‌ها می‌دهید. شما با آن‌ها در باره اینکه اگر یک فرد ناشناخته در مکان‌های عمومی به آن‌ها نزدیک شد چه کاری باید انجام دهند صحبت می‌کنید. شما این کارها را نه به این دلیل که فکر می‌کنید اتفاقی خواهد افتاد، بلکه به این دلیل که اگر اتفاقی بیفتد، احتمال آسیب جدی آن‌ها بسیار کمتر خواهد بود، انجام می‌دهید.

این موضوع برای چیزی که اکثر ما در خانه‌های خود داریم نیز صدق می‌کند: دواهای بدون نسخه و با نسخه. دواها می‌توانند زمانی که مطابق با طرز العمل‌های روی لیبل استفاده می‌شوند مفید باشند، اما اگر کسی بیش از حد مصرف کند—به عمد یا به طور تصادفی—یا از دوايي استفاده کند که برای فرد دیگری تجویز شده است، می‌تواند کشنده باشند.



خطرات برای نوجوانان

مسمومیت با دوا—هم از دواهایی بدون نسخه و هم دواهای با نسخه—شایع‌ترین روش برای اقدام به خودکشی و سومین علت رایج مرگ ناشی از خودکشی است.

این مراحل ساده به محافظت از اطفال شما در برابر آسیب جدی کمک خواهد کرد.

خطرات برای اطفال زیر 5 سال

در مقایسه با تصادمات در ایوری، سالانه تعداد بیشتری از اطفال به خاطر مسمومیت احتمالی با دوا به بخش عاجل مراجعه می‌کنند. بیشتر آن‌ها دوا را زمانی مصرف کردند که مراقبان آن‌ها را نظارت نمی‌کرده است.

با اطفال خود در باره مصوونیت دواها صحبت کنید

1

دقیقاً همان طور که به طفل 6 ساله تان یاد می‌دهید قبل از عبور از سرک به دو طرف نگاه کند و با نوجوان تان درباره نوشیدنی صحبت می‌کنید، باید به اطفال خود تعلیم دهید که چگونه از دوا به طور محفوظ استفاده کنند.

نکات کلیدی برای اطفال زیر 10 سال

- دواها باید تنها زمانی استفاده شوند که ضرورت دارد.
- در موقع ضرورت، کلان‌ترها مسؤول دادن دوا به شما هستند.
- هرگز نباید دوايي را که توسط کسی غیر از مراقبان‌تان به شما داده شده است، مصرف کنید.

نکات کلیدی برای نوجوانان و پیش نوجوانان

- اگر قرار است آن‌ها به تنهایی دواهای بدون نسخه یا با نسخه را مصرف می‌کنند، باید فقط در مواقع ضرورت، آن‌ها را مصرف کرده و طرز العمل‌های روی لیبل را دنبال کنند. مقدار دوز و زمان بندی را بخوانید تا مطمئن شوید که آن‌ها میزان دوز صحیح و اینکه چه قدر می‌توانند به طور مصوون مصرف کنند را درک کرده اند.



2 فقط مقادیر کمی را در دسترس نگه دارید

2

- بسیاری از دواهای بدون نسخه که در صورت استفاده طبق طرز العمل مصون هستند، در مقادیر بالاتر می توانند کشنده شوند و این مقادیر ممکن است کمتر از آنچه تصور می کنید باشد.
- بوتل های خرد بخريد و در دسترس نگه دارید. اگر نیاز به خرید عمده دارید، بیشتر دواها را در جای محفوظ قرار دهید و تنها مقادیر کمی را در دسترس نگه دارید. داکتر اطفال یا دواساز شما می توانند در مورد مقادیر مصون به شما مشاوره دهند.



3 دواها را در جای محفوظ نگهداری کنید

3

- اطمینان حاصل کنید که در پوش های ایمنی به درستی بسته شده اند.
- همه دواها را در جای محفوظ قرار دهید و از دید دور نگه دارید تا بتوانید کنترل کنید که طفل تا چه زمانی و چه مقدار از آن ها را مصرف می کند.
- از یک بکس پول یا ظرف قفل شونده دیگر استفاده کنید. ادارات صحت محلی گاهی اوقات بکس های قفل شونده را به صورت رایگان توزیع می کنند.
- دواهای تاریخ گذشته یا نسخه های اضافی که دیگر به آن ها نیاز ندارید را دور بریزید. بسیاری از اداره های پولیس و دواخانه ها بکس های مخصوصی برای دواهای قدیمی یا استفاده نشده دارند.



4 با اطفال خود درباره صحت روانی صحبت کنید

4

مسئولیت دواها برای همه فامیل ها مهم است، اما به ویژه زمانی که تشویش دارید طفلتان با صحت روانی خود مشکل دارد، اهمیت بیشتری پیدا می کند.

با اطفال خود درباره صحت روانی صحبت کنید. اگر نگران آن ها هستید، به طور مستقیم بپرسید که آیا به آسیب زدن به خود فکر کرده اند یا خیر و سپس با یک ارائه دهنده خدمات صحتی که به او اعتماد دارید تماس بگیرید. شروع این گفتگوها ممکن است ترسناک باشد، اما با گذشت زمان و تمرین آسان تر می شود. در اینجا دو رهنما برای شروع گفتگوهای بالقوه نجات دهنده زندگی افراد آورده شده است:

■ چگونه از کسی بپرسیم آیا به خودکشی فکر می کند یا خیر



■ 10 نکته برای صحبت کردن با نوجوانان درباره صحت روانی



The Jed Foundation

Jed Foundation (JED) یک سازمان غیرانتفاعی است که صحت عاطفی را حفظ کرده و از خودکشی در بین نوجوانان و جوانان کشور ما جلوگیری می کند و به آن ها مهارت ها و حمایتی که برای موفقیت در امروز و فردا نیاز دارند، ارائه می دهد.

به وب سایت ما به آدرس jedfoundation.org مراجعه کنید

© 2023 The Jed Foundation