Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

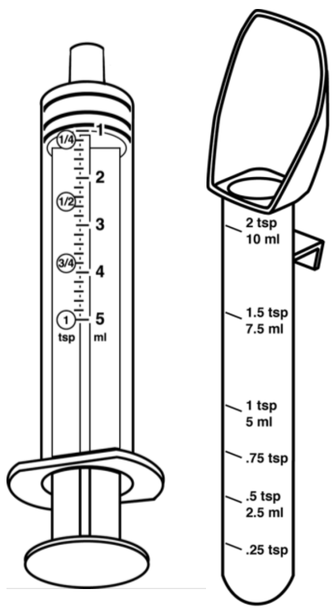
मेडिसिन सेफ्टी - जनरल

Medicine Safety – General (Nepali)

धेरै बालबालिकालाई उनीहरूको बिमारी वा अवस्थाको उपचार गर्नका लागि औषधि चाहिन्छ। उनीहरूले यी औषधिहरू मध्ये केही छोटो समयका लागि वा धेरै वर्षसम्म खान सक्छन्। यहाँ औषधिहरूको सुरक्षित प्रयोगका लागि केही सुझावहरू छन्।

कसरी दिने

- औषधिको प्रयोग गर्नुअघि र गरेपछि आफ्नो हातहरू धुनुहोस् **र** सुकाउनुहोस्।
- ओरल सिरिन्ज वा बाल चिकित्सा मापन उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस् र यसको प्रयोग कसरी गर्ने भनेर जान्नुहोस् (चित्र 1)। तपाईंले फार्मासिस्टलाई सिरिन्ज वा मापन उपकरणमा आफ्नो बच्चाको खुराक चिन्ह लगाउन भन्न सक्नुहुन्छ। नियमित छोटो चम्चा वा ठूलो चम्चाको प्रयोग नगर्नुहोस्। यो तरल औषधि मापन गर्नका लागि एउटा राम्रो तरिका होइन।
- तोकिएको औषधिको मात्रा मात्र दिनुहोस् र थप नदिनुहोस्।



तस्विर 1 ओरल सिरिन्ज (बायाँ) वा बाल चिकित्सा मापन उपकरण (दायाँ) को प्रयोग गर्नुहोस्।

©2001, संशोधित 2022, Nationwide Children’s Hospital
जारी…

- औषधि नबाँड्नुहोस्। एकजनाको औषधि अरूलाई कहिल्यै नदिनुहोस्। यो बालबालिका र वयस्कहरूमा लागू हुन्छ।
- औषधीको प्रयोग डब्बामा छापिएको म्यादपछि नगर्नुहोस्।
- कुनै पनि औषधि पिस्नु अघि आफ्नो फार्मासिस्ट, सेवा प्रदायक वा डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले खुराक बान्ता गर्छ र तपाईं के गर्ने भन्नेबारे अनिश्चित हुनुहुन्छ भने फार्मासिस्ट, डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बोलाउनुहोस्।
- कुनै पनि प्रश्नहरू भएमा तपाईंको बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बोलाउनुहोस्।
- एकै समयमा एकभन्दा बढी औषधि दिनुअघि आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा डाक्टरलाई तपाईंको बच्चाले लिने औषधिहरूका बारेमा बताउनुहोस् जुन फरक प्रदायक वा डाक्टरले तोकेका थिए।

राख्ने

- यसलाई कसरी राख्ने भनेर औषधिमा रहेको लेबल हेर्नुहोस्। केही औषधिहरू कोठाको तापक्रममा राख्नु पर्छ। अन्यलाई फ्रिजमा राख्नु पर्छ। औषधिलाई बाथरूममा नराख्नुहोस्। यो धेरै तातो र चिसो हुन्छ। गाडीमा औषधि(हरू) धेरै तातो वा धेरै चिसो हुन सक्ने भएकाले नराख्नुहोस्।
- टूथपेस्टको छेउमा क्रिम र मलमहरू सजिलैसँग मिसिन सक्ने भएकाले नराख्नुहोस्।
- सबै औषधिहरू सीधा तातो र सूर्यको किरणबाट टाढा राख्नु पर्छ। कतिपयलाई पूर्णतया अँध्यारो क्षेत्रमा राख्नु पर्छ।
- चाइल्डप्रूफ क्याप लगाउनुहो र हरेक पटक प्रयोग गरेपछि क्याप पुन: बन्द गर्नुहोस्। आइरन भएका औषधि र भिटामिनसँग थप सावधानी अपनाउनुहोस्। बालबालिकामा विषाक्तताबाट हुने मृत्युको प्रमुख कारण आइरन हो।
- औषधि र भिटामिनलाई बालबालिकाले नदेखिने र पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्। यसमा पर्ची बिना (OTC) का औषधिहरू समावेश छन्।
- आगन्तुकहरूलाई उनीहरूका औषधिलाई देखिने र पहुँचभन्दा बाहिर राख्न भन्नुहोस्।

अन्य सुझाव

- सबै प्रिस्क्रिप्शनहरू एउटै फार्मेसीमा भर्नुहोस् ताकि तिनीहरूले औषधिका अन्तरक्रियाहरू सजिलैसँग जाँच गर्न सकून्।
- केही औषधीहरू विशेष फार्मेसीहरूबाट मात्रै आउँछन्। धेरै फार्मेसीहरूले तपाईंको बच्चालाई औषधिको आवश्यकता छ भनी थाहा पाएमा तपाईंका लागि औषधि मगाउनेछन्। तपाईंले आफ्नो प्रिस्क्रिप्शन भर्नुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्नका लागि अस्पतालबाट निस्किनु अघि आफ्नो फार्मेसीमा जाँच गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो बच्चाको प्रेस्क्रिप्शन गरिएको औषधी Nationwide Children's Hospital को फार्मेसीबाट पनि लिन सक्नुहुन्छ।
- तपाईं बाहिर निस्कनुभन्दा 3 देखि 5 दिनअघि आफ्नो बच्चाको फार्मेसीलाई औषधिहरू फेरि भर्न लगाउनुहोस्।
- कतिपय औषधिहरू भर्न सकिँदैन। नयाँ प्रिस्क्रिप्शनका लागि आफ्नो बच्चाको डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।
- जहिले पनि औषधि सँगै आउने सूचना सिट पढ्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको औषधिको बारेमा केही फरक कुरा देख्नुहुन्छ भने फार्मासिस्टलाई भन्नुहोस्।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र फार्मासिस्टलाई कुनै पनि औषधिको कुनै पनि प्रतिक्रियाको बारेमा बताउनुहोस्।
- जहिले पनि आफ्नो बच्चाको औषधिको हालैको सूची राख्नुहोस्। अन्य हेरविचार गर्ने व्यक्तिहरूको सूची पनि हुनुपर्छ। यसमा प्रिस्क्रिप्शन औषधि, OTC औषधि, हर्बल उत्पादन र आहार सप्लिमेन्टहरू समावेश हुनुपर्छ। प्रत्येकका लागि सम्भावित साइड इफेक्टहरूको समावेश गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको स्कूलले औषधि दिइरहेमा उनीहरूलाई तपाईं र डाक्टरबाट एउटा नोट चाहिन्छ। उनीहरूलाई औषधि राख्नका लागि दोस्रो लेबल गरिएको बोतल पनि चाहिन्छ।
- औषधि अब आवश्यक नहुँदा यसलाई पानी वा रबिंग अल्कोहलमा घोल्नुहोस्। कफी ग्राउन्ड्स वा क्याट लिटर जस्ता अनावश्यक सामग्रीसँग घोल्ने औषधि मिलाउनुहोस्।

त्यसपछि, मिश्रणलाई नचुहिने चक्कीको भाँडो वा अर्को भाँडोमा राख्नुहोस्। त्यो भाँडोलाई फोहोरको ढ्वाङमा थान्को लगाउनुहोस् जहाँ बच्चाहरू र घरेलू जनावरहरू पुग्न नसकुन्।

गर्भावस्था र स्तनपानको बारेमा विशेष ध्यान

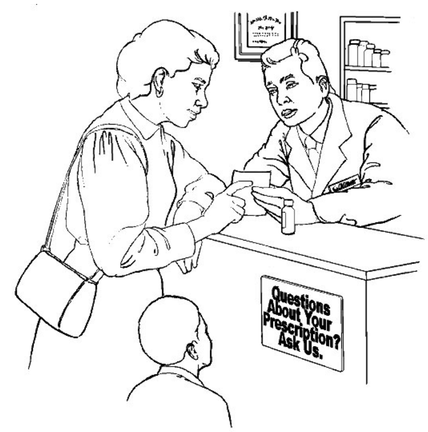
- तपाईंको बच्चाले आफू गर्भवती भएको सोच्छन् भने कुनै पनि औषधि लिनु अघि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भन्नुहोस्। केही औषधिले गर्भमा रहेका बच्चालाई समस्या निम्त्याउन सक्छ।
- बिरामीले स्तनपान गराइरहेको छ भने कुनै पनि औषधि लिनु अघि स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा डाक्टरलाई भन्नुहोस्। औषधि आमाको दूधमा पुगी बच्चामा साइड इफेक्टहरू पैदा गराउन सक्छन्।
- केही औषधिहरू तपाईंको बच्चालाई औषधि दिने गर्भवती व्यक्तिलाई खतरनाक हुन सक्छन्। तपाईं वा अर्को हेरविचार गर्ने व्यक्ति गर्भवती हुनुहुन्छ भने यो औषधि गर्भावस्थाको समयमा छुन सुरक्षित छ कि छैन भनेर डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।

औषधिका गल्तीहरू रोक्न

औषधिको गल्तीले गर्दा दिनहुँजसो मृत्यु हुने गरेको छ। गलत कारणले औषधि खँदा, कसैका लागि सिफारिस गरिएको औषधि खाँदा वा गलत मात्रामा औषधि खाँदा गर्दा यी मृत्यु हुन सक्छन्। गल्तीहरू रोक्नका लागि यहाँ सुझावहरू छन्:

- जसका लागि औषधि सिफारिस गरिएको थियो उसैलाई मात्र औषधि दिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको औषधिमा के छ र उनीहरूले यो किन खाने भन्ने बारेमा जान्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको औषधिको नाम, हिज्जे र खुराक जान्नुहोस्। तपाईंको बच्चा अधिक उमेरका हुँदा सिकाउनुहोस्।
- औषधि दिँदा वा खाँदा जहिले पनि बत्ती बाल्नुहोस्।
- तपाईंले औषधि खाँदा वा दिँदा लेबललाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्। तोकिएको खुराक, दिनको समय र व्यक्तिको दोहोरो-जाँच गर्नुहोस्।

- तपाईंको शिशुले औषधि ननिलेसम्म ऊसितै बस्नुहोस्।
- औषधिलाई लेबलको साथ आएको बोतलमा राख्नुहोस् वा गोली बक्स वा पिल रिमाइन्डर कन्टेनरमा मिलाउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, डाक्टर वा दन्त चिकित्सकलाई देख्दा, आपतकालीन विभागमा जानु हुँदा वा अस्पतालमा भर्ना हुँदा तपाईंको बच्चाका सबै औषधिहरू मुख्य बोतलहरूमा लेराउनुहोस्।



तस्विर 2 फार्मासिस्टसँग तपाईंका हुन सक्ने कुनै प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई नियमित रूपमा औषधि दिनु आवश्यक परेमा प्रत्येक पटक एउटै व्यक्तिलाई औषधि दिन लगाउनुहोस्। तपाईंले क्यालेन्डरमा औषधि दिनुभएको मिति र समयहरू लेख्नुहोस्, परिणामस्वरुप तपाईंले धेरै नदिनुहोस्।
- **Poison Center को फोन नम्बर 1 (800) 222-1222** राख्नुहोस् जुन (TTY 1-866-688-0088) हेर्न सजिलो छ।

डाक्टर, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिष्टसँग कुरा गर्नुहोस्।

- यो औषधि के हो (चित्र 2)?
- यो औषधि के का लागि प्रयोग भइरहेको छ?
- मेरो बच्चाले यो औषधि कसरी खान्छ?
- म यो औषधि कसरी राख्न सक्छु?
- यो औषधिका सामान्य साइड इफेक्टहरू के-के हुन्छन्?
- के यो औषधिको दुरुपयोग हुन सक्छ?
- यो सकिएपछि थप औषधि प्राप्त गर्न मैले के गर्नुपर्छ?
- मेरो बच्चाले बान्ता गर्छ वा उसको औषधि थुक्छ भने मैले के गर्नुपर्छ?
- मेरो बच्चाले यो औषधिको खुराक छुटाउँछ भने मैले के गर्नुपर्छ?

दुरुपयोग रोक्नका लागि मद्दत गर्ने चरणहरू

मेडिसिन क्याबिनेट बालबालिकाका लागि औषधि पाउने सजिलो ठाउँ हो। फार्मासिस्टलाई तपाईंको बच्चाको औषधि दुरुपयोग हुन सक्छ भने सोध्नुहोस्। यी चरणहरूको प्रयोग गरेर यो जोखिमलाई कम गर्नुहोस्:

- **निगरानी**
  - आफ्नो बच्चाको औषधि हिसाब गरी नियन्त्रण गर्नुहोस्। – आफ्नो औषधि आफै हिसाब गर्नुहोस्।
- **सुरक्षा**
  - OTC औषधि लगायत सबै औषधिहरूलाई बन्द गरिएको क्याबिनेटमा वा तपाईंको बच्चा भित्र पस्न नसक्ने अन्य सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्।
- **मिल्काउन**
  - केही औषधिहरूलाई मिल्काउनका लागि विशेष ठाउँमा लैजानु पर्ने हुन सक्छ। सबै तीन Nationwide Children's बहिरंगी फार्मेसीहरूमा मिल्काउने डब्बाहरू छन्। तपाईंले DEA को Drug Take Back Day को पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा www.rxdrugdropbox.org मा सुरक्षित औषधि मिल्काउने ठाउँहरूका लागि इन्टरनेट खोज्नुहोस्।
  - तपाईंले आफ्नो गोपनीयताको रक्षा गर्न र अवैध रिफिलहरू रोक्नका लागि तिनीहरूलाई बाहिर मिल्काउनु अघि औषधिको कन्टेनरमा लेबलहरू हटाउनुहोस्।
- **आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्**
  - आफ्नो बच्चासँग प्रिस्क्रिप्शन औषधिहरू सहितका औषधिको प्रयोगको बारेमा शान्तपूर्वक कुरा गर्नुहोस्।
  - आफ्नो परिवारका सदस्य, विशेष गरी किशोरकिशोरीहरूसँग औषधिहरू खाँदा र मिसाउँदा हुने खतराहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। धेरै औषधि खानु वा केही औषधिहरू एकैसाथ मिसाउनु घातक हुन सक्छ। तपाईंलाई जोखिमहरू के-कस्ता छन् भनी थाहा छैन भने स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस्।