

## الصيدلية المنزلية

وهي ضرورة حياتية لمواجهة أي طارئ قد يفاجئ أحد أفراد الأسرة كما أنها مهمة للاستفادة من أي أدوية تزيد على الحاجة أو تحتفظ بصلاحياتها للاستعمال .وهي إحدى الطرق الصحيحة لحفظ الأدوية لتجنب الأضرار التي قد تحدث من سوء التخزين وان أخطر ما في الحوادث المنزلية أنها تحدث بصورة مفاجئة تباغت الجميع وهم في غير وضع الاستعداد للتعامل معها. وفي هذه الحالة فإن عدم توافر بعض الأشياء البسيطة كالمطهر أو القطن والشاش واللاصق الطبي في المنزل قد يسبب مشكلة يعاني منها المصاب ؛ ولذلك يجب توفر حقيبة طوارئ أو صيدلية منزلية في كل بيت .

## الشروط الواجب توفرها في الصيدلية المنزلية

- ١- وضعها في مكان ظاهر بالمنزل وحفظ مفتاحها في مكان آمن .
  - ٢- تكتب أسماء العقاقير على الزجاجات والأواني بخط واضح .
  - ٣- يكتب على العقاقير الخطرة والمعقدة كلمة (سام) لتمييزها عن العقاقير الباطنية البسيطة وتحفظ في مكان خاص بالصيدلية .
  - ٤- تحفظ الأربطة والضمادات في علب أو صناديق صغيرة حتى لا يصل إليها الغبار .
  - ٥- تكون بعيدة عن متناول الأطفال ويمكن قفلها .
  - ٦- تكون بعيدة عن ضوء الشمس المباشر .
  - ٧- تكون في مكان بارد وجاف .
  - ٨- أن تكون بحجم كاف لترتيب الأدوية وأدوات الإسعافات الأولية .
- ولتكوين الصيدلية المنزلية يمكن استخدام علبة خشبية أو صاج ذات حجم مناسب وتكون مزودة بغطاء محكم وتوضع عليها علامة مميزة ، ثم يخصص لها مكان يسهل الوصول إليه ، ولكن بعيداً تماماً عن متناول الأطفال .

## محتويات الصيدلية المنزلية

- ١- لفافات من القطن .
- ٢- شاش معقم .
- ٣- شاش برفين لتغطية الحروق فور حدوثها .
- ٤- مواد مطهرة لتنظيف الجروح الصغيرة والسحجات ( الكدمات ) .
- ٥- ملاقط صغيرة لاستخراج وإزالة شظايا الزجاج أو الخشب الصغيرة .
- ٦- بلاستر بالقطن للجروح الصغيرة .
- ٧- لفائف بلاستر لاصق ( دون قطن ) للصلق الشاش .
- ٨- أربطة ضمادات للالتواءات المفاجئة بالمفاصل .
- ٩- أغطية معقمة توضع فوق الجروح .
- ١٠- العيدان الخاصة بتنظيف الأذن وذلك لاستخدامها في وضع المطهرات على الجرح ؛ خاصة المطهرات التي تترك أثراً لونياً على الجلد مثل الميكروروم وصبغة اليود .
- ١١- كريم أو مرهم لتهدئة الطفح الجلدي و البثور وتلطيف اللسعات .
- ١٢- كريم أو مرهم للحروق .
- ١٣- مُسكن للألم .
- ١٤- مُسكن للصداع .
- ١٥- مُسكن للمغص .
- ١٦- أدوية إسهال .
- ١٧- أدوية عسر هضم .
- ١٨- أدوية للقيء .

- ١٩- مضادات حيوية ( أقراص ) ويفضل التي تعالج أكثر من ميكروب .
- ٢٠- قائمة بأرقام تليفونات الخدمات العاجلة كمراكز الإسعاف والمستشفيات القريبة والصيدليات والأطباء .
- ٢١- محرار .

### ملحوظات هامة

- ١- يجب التأكد من وقت لآخر من تاريخ صلاحية الأدوية المتواجدة في الصيدلية المنزلية والتخلص من أي أدوية انتهت فترة صلاحيتها أولاً بأول ؛ خشية من أن يتناولها أحد دون أن يلاحظ واستبدالها بأدوية صالحة جديدة .
- ٢- عند شراء أي أدوية للصيدلية المنزلية يجب شراء الأدوية ذات فترة الصلاحية الممتدة نوعاً ما والأدوية المنتجة حديثاً .
- ٣- يجب مراعاة أن بعض الأفراد لديهم حساسية من بعض أنواع الأدوية أو مركباتها، لذا يجب التأكد من أن أدوية الصيدلية المنزلية لا تسبب حساسية لأفراد الأسرة .
- ٤- يجب التأكيد على أن الصيدلية المنزلية للإسعافات السريعة إلى أن يصل المصاب إلى الطبيب وليس للعلاج .
- ٥- من الأفضل أن تكون محتويات الصيدلية المنزلية قليلة وبسيطة لتكون منظمة ومرتبطة بسهولة الوصول إلى الأشياء المطلوبة منها .

### النقاط التي يجب مراعاتها في الصيدلية المنزلية

- ١- من الأفضل أن تكون كبيرة الحجم بحيث تتسع لإضافة أصناف جديدة .
- ٢- ترتب المواد التي بداخلها بطريقة يسهل العثور عليها دون الحاجة لتفريغ الحقيبة .
- ٣- تغليف المواد الموجودة بداخلها تغليفاً جيداً .
- ٤- حفظها قريبة من متناول الجميع وبعيدة عن الأطفال ومحكمة الغلق مع سهولة فتحها عند الحاجة .
- ٥- وضعها في مكان مناسب بعيداً عن الرطوبة والحرارة مثل دورة المياه والمطبخ، لأن ذلك يؤدي إلى تكسر المواد وتحللها ومن ثم فسادها .
- ٦- التأكد من تاريخ صلاحية المواد والأدوية من فترة لأخرى، لأن بعض المواد تتحول إلى مواد سامة وخطيرة بعد فترة وجيزة من انتهاء الصلاحية لذا يجب التخلص منها مباشرة .
- ٧- يجب التخلص فوراً من أي مادة في الصيدلية المنزلية لم يكتب عليها تاريخ الصلاحية أو غير معروفة أو تغير شيئاً من صفاتها كاللون أو الرائحة أو الشكل .
- ٨- يجب التنبيه إلى أن مدة صلاحية معظم المضادات الحيوية التي تستخدم بعد إحللها بالماء لا تتعدى أسبوعاً واحداً فقط في حالة حفظها في الثلاجة، وتاريخ الصلاحية المكتوب على العبوة من الخارج يقصد به المسحوق قبل الإذابة وليس بعدها. وكذلك يجب عدم الاحتفاظ بقطرات العين والأنف والأذن لمدة تزيد عن الشهر بعد فتحها بصرف النظر عن مدة الصلاحية المكتوبة على العبوة .
- ٩- التأكد كذلك من أن الآلات المعدنية الموجودة في صندوق الصيدلية مثل الملقط والمقص في حالة جيدة وصالحة للاستعمال ولم تصب بالصدأ .
- ١٠- عدم رمي المواد والأدوية التالفة قريباً من متناول الأطفال .
- ١١- عدم وضع الأدوية في خزانة الإسعافات الأولية، بل توضع في مكان ذي درجة حرارة ملائمة حسب إرشادات الصيدلي .
- ١٢- عادة ما تزود حقيبة الإسعاف بتعليمات وإرشادات مكتوبة داخل الحقيبة لتوضيح كيفية استعمال محتوياتها، لذا يفضل قراءة هذه التعليمات قبل استعمالها .
- ١٣- التأكد من كتابة اسم المادة وطريقة الاستعمال على العبوة بخط واضح .

- ١٤- عدم وضع المواد السائلة المستخدمة في الإسعاف في علب المشروبات الفارغة، لتفادي الخطأ غير المقصود، بل توضع في عبواتها الأصلية وتكون محكمة الإغلاق وغير قابلة للكسر
- ١٥- توعية كافة أفراد الأسرة بخطورة الأدوية والمواد الكيميائية الأخرى الموجودة في المنزل
- ١٦- يجب إجراء مراجعة نصف سنوية لمحتويات الخزانة للتخلص من الأدوية التي انتهت أو قاربت مدّة صلاحيتها على الانتهاء ولتزويد الخزانة بما تحتاجه من أدوية وأدوات طبية.
- ١٧- يجب الاحتفاظ بأدوية الأمراض المزمنة الموجودة لدى أفراد العائلة وتلك التي يجب أن يتناولونها لدى إصابتهم ببعض أعراضها. وكذلك بعض أدوية الحساسية للمصابين بها .
- ١٨- أما الأدوية التي يجب إبعادها عن صندوق الصيدلية فتلك الخاصة بالأمراض الخطيرة أو تلك التي يمنع تعاطيها إلا بوصفة طبيّة .
- ١٩- عدم وضع دواء في علبة دواء آخر .
- ٢٠- قبل استعمال أي دواء التأكد منه جيدا" و التأكد من تاريخ صلاحيته.
- ٢١- إحكام إغلاق عبوة الدواء بعد الاستعمال.
- ٢٢- عدم رمي الغطاء الخارجي و النشرة الدوائية حيث يفضل أن تسجل عليها تاريخ بداية استعمال الدواء.
- ٢٣- هناك أدوية تتطلب الحفظ في الثلاجة وهناك أدوية تتطلب الحفظ بعيدا عن الضوء.