

4 BƯỚC ĐƠN GIẢN BẢO ĐẢM AN TOÀN THUỐC TẠI NHÀ

Là một bậc cha mẹ, quý vị sẽ làm mọi điều có thể để bảo đảm an toàn cho con em mình. Quý vị che chắn ổ điện khi các con bắt đầu biết bò. Quý vị cho trẻ đội mũ bảo hiểm khi chúng tập đạp xe. Quý vị hướng dẫn cách nên làm gì nếu có người lạ đến gần ở nơi công cộng. Quý vị làm những điều này không phải vì tin tưởng điều gì đó sẽ xảy ra, mà bởi nếu xảy ra chuyện gì, nguy cơ bị tổn thương nghiêm trọng sẽ giảm đi đáng kể.

Điều này cũng đúng với những thứ mà hầu hết chúng ta có trong nhà: thuốc không cần kê toa và thuốc kê toa. Thuốc men có thể rất hữu ích khi sử dụng đúng theo chỉ dẫn trên nhãn, nhưng cũng có thể gây tử vong nếu ai đó dùng quá liều—dù cố ý hay vô tình—hoặc sử dụng thuốc điều trị được kê toa cho một người khác.



Rủi ro đối với trẻ em dưới 5 tuổi

Hàng năm, số trẻ em được đưa đến phòng cấp cứu vì ngộ độc thuốc còn nhiều hơn so với tai nạn xe hơi. Hầu hết các trẻ này đã sử dụng thuốc khi người chăm sóc không để ý.



Rủi ro đối với trẻ nhỏ và thanh thiếu niên

Quá liều thuốc—cả thuốc không cần kê toa và thuốc kê toa—là phương pháp tự tử phổ biến nhất và cũng là nguyên nhân gây tử vong do tự tử phổ biến đứng hàng thứ ba.

Các bước đơn giản này sẽ giúp bảo vệ con em quý vị khỏi những tổn thương nghiêm trọng.

1 NÓI CHUYỆN VỚI TRẺ VỀ AN TOÀN THUỐC

Cũng như khi quý vị dạy cho đứa con 6 tuổi nhìn về hai phía trước khi qua đường và nói chuyện với thanh thiếu niên của mình về việc uống rượu, quý vị cần dạy con cách sử dụng thuốc an toàn.

Các điểm chính đối với trẻ nhỏ dưới 10 tuổi

- Thuốc men chỉ nên được sử dụng khi cần thiết.
- Người lớn chịu trách nhiệm cung cấp thuốc khi cần.
- Tuyệt đối không được tự ý sử dụng thuốc do người khác ngoài người chăm sóc cung cấp.

Các điểm chính đối với thanh thiếu niên và trẻ em

- Nếu tự ý sử dụng thuốc mua không cần toa hoặc thuốc kê toa, chỉ được dùng khi cần thiết và làm theo đúng các chỉ dẫn trên nhãn thuốc. Hãy xem kỹ lượng thuốc và thời điểm dùng thuốc để bảo đảm hiểu rõ liều dùng chính xác cũng như tần suất sử dụng thuốc an toàn.

2 CHỈ GIỮ SẴN MỘT LƯỢNG NHỎ



- Có nhiều loại thuốc không cần kê toa, dù vẫn an toàn khi sử dụng theo chỉ dẫn, lại có thể trở nên gây chết người nếu dùng với liều lượng lớn hơn—và các liều lượng đó có thể nhỏ hơn mức quý vị nghĩ.
- Hãy mua và chuẩn bị sẵn các lọ nhỏ. Nếu cần mua thuốc với số lượng lớn, hãy cất giữ hầu hết thuốc men và chỉ để lại một lượng nhỏ để dùng sẵn. Bác sĩ nhi khoa hoặc dược sĩ của quý vị có thể tư vấn về các liều lượng an toàn.

3 CẤT KHÓA THUỐC MEN



- Bảo đảm các nắp an toàn đều được đóng kín.
- Cất giữ tất cả thuốc men trong tủ có khóa và ngoài tầm nhìn để quý vị có thể kiểm soát thời điểm và liều lượng thuốc mà con quý vị dùng.
- Dùng hộp đựng tiền mặt hoặc đồ chứa có khóa khác. Các sở y tế địa phương đôi khi cũng cung cấp miễn phí hộp có khóa.
- Vứt bỏ các thuốc đã hết hạn hoặc thuốc kê toa thừa quý vị không còn cần nữa. Nhiều sở cảnh sát và hiệu thuốc đều có hộp thu gom thuốc cũ hoặc không còn sử dụng.

4 THẢO LUẬN VỚI TRẺ VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN



An toàn thuốc rất quan trọng đối với tất cả các gia đình, nhưng sẽ đặc biệt quan trọng khi quý vị lo lắng con em mình đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần.

Hãy nói chuyện với con em quý vị về sức khỏe tâm thần. Nếu quý vị lo ngại cho trẻ, hãy hỏi thẳng con mình xem trẻ có nghĩ đến việc tự làm hại bản thân không và liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị tin tưởng. Việc bắt đầu những cuộc trò chuyện này có thể khó khăn, nhưng sẽ dễ dàng hơn theo thời gian và khi quý vị quen dần. Dưới đây là hai hướng dẫn để bắt đầu những cuộc trò chuyện có thể cứu sống tính mạng:

- 10 Mẹo Nói Chuyện với Con Trẻ về Sức Khỏe Tâm Thần



- Cách Hỏi Người Khác Liệu Họ Có Nghĩ Tới Việc Tự Tử Hay Không



Jed Foundation (JED) là một tổ chức phi lợi nhuận bảo vệ sức khỏe tinh thần và phòng ngừa tự tử cho thanh thiếu niên và người trẻ, trang bị cho họ các kỹ năng và sự hỗ trợ cần thiết để thành công cho hôm nay và mai sau.

Ghé thăm chúng tôi tại jedfoundation.org

The Jed Foundation

