

20 Δεκεμβρίου 2016

# Πόσο οργανωμένο είναι το φαρμακείο στο σπίτι σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



οργανωμένο και όσο το δυνατόν πιο πλήρες φαρμακείο είναι απαραίτητο σε κάθε σπίτι, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν άνθρωποι μεγάλης ηλικίας στην οικογένεια ή μικρά παιδιά. Όσο πιο καλά εξοπλισμένο είναι το οικιακό φαρμακείο τόσο πιο άμεσα θα μπορέσουμε να προσφέρουμε τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωση ατυχήματος και φυσικά να αντιμετωπίσουμε εύκολα τις συνηθισμένες μικροαδιαθεσίες.

Το περιεχόμενο ενός εξοπλισμένου οικιακού φαρμακείου

Θερμόμετρο του λεπτού ή ηλεκτρονικό θερμόμετρο

Ψαλίδι

Πιαστράκια για γάζες ή μεγάλες παραμάνες

Βαμβάκι και αποστειρωμένες γάζες

Αυτοκόλλητοι επίδεσμοι σε διάφορα μεγέθη και λευκοπλάστ

Ελαστικοί επίδεσμοι

Γάντια μιας χρήσης

Σύριγγες μιας χρήσης

Οξυζενέ

Καθαρό οινόπνευμα

Ιωδιούχο διάλυμα

Αντιισταμινική αλοιφή

Αμμωνία ή στικ αμμωνίας

Αντισηπτικό κολλύριο

Παυσίπονα και αντιπυρετικά – και τα αντίστοιχα για παιδιά αν έχουμε οικογένεια

Σιρόπι για πρόκληση εμετού για την αντιμετώπιση δηλητηρίασης – το οποίο όμως το δίνουμε μόνο αν μας το συστήσει ο γιατρός

Φακελάκια ηλεκτρολυτικών διαλυμάτων για την αντιμετώπιση της αφυδάτωσης από εμετούς ή διάρροια

Στην εσωτερική πλευρά της πόρτας του φαρμακείου μπορούμε να έχουμε κολλήσει ένα χαρτί με χρήσιμα τηλέφωνα όπως του παθολόγου μας, του πλησιέστερου νοσοκομείου παιδών, του παιδίατρου και του Κέντρου Δηλητηριάσεων.

3 σημαντικοί κανόνες για το οικιακό φαρμακείο

Το μπάνιο, όπου πολλοί συνηθίζουν να τοποθετούν το φαρμακείο, δεν είναι καλή επιλογή αφού ο χώρος έχει συχνά ζέστη και υγρασία. Οι ιδανικές συνθήκες για την καλή συντήρηση των φαρμάκων είναι σε ξηρό και δροσερό περιβάλλον. Ένα ντουλάπι ή συρτάρι στο υπνοδωμάτιο είναι μια πολύ καλύτερη επιλογή.

Ένας τελευταίος βασικός κανόνας για να είναι πραγματικά χρήσιμο το φαρμακείο τη στιγμή που θα χρειαστούμε κάτι είναι να ελέγχουμε τακτικά τις ημερομηνίες

λήξης των φαρμάκων και να τα αντικαθιστούμε όταν είναι απαραίτητο.

Φάρμακα που έχει συστήσει ο γιατρός για μια συγκεκριμένη ασθένεια δεν θα πρέπει να φυλάσσονται για να χρησιμοποιηθούν ξανά αφού πολλά φάρμακα λήγουν μόλις λίγες ημέρες ή εβδομάδες από τη στιγμή που θα ανοίξουμε τη συσκευασία.

#### Ανακύκλωση φαρμάκων

Αν ανακαλύψουμε στο φαρμακείο μας φάρμακα που δεν έχουμε χρησιμοποιήσει και δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε και τα οποία δεν έχουν λήξει, ας ρωτήσουμε το φαρμακοποιό μας αν θα μπορούσαμε να τα προσφέρουμε για κάποιους συνανθρώπους μας που δυσκολεύονται οικονομικά.

Επίσης είναι οικολογικά σημαντικό τα ληγμένα φάρμακα να μην καταλήγουν στις χωματερές μαζί με τα υπόλοιπα σκουπίδια αλλά να τα ανακυκλώνουμε μέσω συγκεκριμένων κάδων που υπάρχουν πια στα περισσότερα φαρμακεία.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)