



Tháng 7 năm 2022

Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn Quản Lý Thuốc An Toàn

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

Bản tin này có hữu ích



Nhấp vào

Quản Lý Thuốc An Toàn

Việc dùng thuốc một cách an toàn và biết phải làm gì nếu có vấn đề là điều rất quan trọng. Hãy chắc chắn rằng quý vị biết mình đang dùng thuốc gì và tại sao. Hãy hỏi thuốc có tác dụng với quý vị như thế nào. Nếu quý vị có thắc mắc về các loại thuốc và thời điểm dùng thuốc, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị. Dưới đây là một số mẹo để giúp quý vị dùng thuốc một cách an toàn.

Luôn Dùng Thuốc Theo Đúng Chỉ Dẫn Của Bác Sĩ

- Đảm bảo dùng thuốc đúng thời điểm, đúng liều lượng và đúng cách.
 - Ví dụ: nên dùng một số loại thuốc sau khi ăn vì thuốc có thể làm tổn thương dạ dày của quý vị. Nên dùng một số thuốc khác trước khi ăn.
- Sử dụng lời nhắc hoặc báo thức để giúp quý vị nhớ thời điểm phải dùng thuốc.
 - Ví dụ: đối với thuốc quý vị dùng vào mỗi buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ, hãy để lời nhắc gần bàn chải đánh răng của quý vị.
- Lập danh sách tất cả các loại thuốc và vitamin, số lượng mỗi loại thuốc quý vị phải dùng và thời điểm quý vị dùng mỗi loại thuốc đó.
 - Mang theo một bản sao danh sách này bất cứ khi nào quý vị vắng nhà. Quý vị có thể cất danh sách trong ví hoặc lưu trên điện thoại di động của mình.
- Biết về các triệu chứng mà thuốc có thể gây ra cho quý vị nếu thuốc không phát huy tác dụng hoặc nếu quý vị có phản ứng xấu với thuốc, chẳng hạn như phát ban hoặc cảm thấy chóng mặt hoặc buồn ngủ.
- Trao đổi với bác sĩ trước khi quý vị ngừng dùng bất kỳ loại thuốc nào.



Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS

Tình Huống Đặc Biệt



- Hỏi xem quý vị có cần tránh loại thức ăn hoặc đồ uống nào (bao gồm cả rượu) khi dùng thuốc hay không.
- Hỏi xem quý vị có cần tránh nắng trong thời gian dùng bất kỳ loại thuốc nào hay không. Một số loại thuốc khiến quý vị dễ bị bắt nắng hơn.
- Trao đổi với bác sĩ liệu quý vị có nên đeo thẻ cảnh báo y tế do đang dùng loại thuốc đó hay không.

Phải Làm Gì Nếu Quý vị Bỏ Lỡ Một Liều Thuốc

- Nói với ai đó, chẳng hạn như nhân viên hoặc thành viên gia đình, để họ có thể giúp quyết định phải làm gì tiếp theo.
- Gọi cho dược sĩ hoặc bác sĩ để họ có thể giúp quý vị quyết định khi nào dùng liều tiếp theo.
- Nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc cảm thấy khác với bình thường, hãy nói với nhân viên hoặc thành viên gia đình.
- **Gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp**



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát

này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Biết Cách Thức Và Nơi cất Giữ Thuốc

- Hỏi dược sĩ về nơi quý vị nên cất giữ thuốc của mình. Một số thuốc có thể cần được giữ trong tủ lạnh.
- Để thuốc nơi khô ráo, thoáng mát (không tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời).
- Để thuốc riêng biệt với thuốc của người khác.
- Để thuốc riêng biệt với các vật dụng gia đình như sản phẩm tẩy rửa.
- Giữ thuốc trong hộp hoặc lọ nguyên bản, hoặc trong hộp thuốc hàng ngày.
- Không dùng thuốc có vẻ bị hỏng, bị bắn hoặc rơi vỡ.



Đảm Bảo Quý Vị Có Đủ Thuốc

- Đảm bảo rằng quý vị có đủ thuốc để dùng cho đến lần mua thêm thuốc tiếp theo.
- Đôi khi, quý vị có thể cần đến gặp bác sĩ trước khi mua thêm thuốc.
- Nếu một loại thuốc có giá quá cao, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về các loại thuốc hoặc phương pháp điều trị khác có chi phí thấp hơn.
- Có thể có những cách thanh toán thuốc tiết kiệm hơn (như các chương trình giảm giá và phiếu giảm giá).
- Giữ thêm thuốc trong [bộ dụng cụ chuẩn bị khẩn cấp](#) của quý vị.



Không Giữ Thuốc Cũ Hoặc Thuốc Hết Hạn

- Kiểm tra ngày hết hạn trên bao bì thuốc để biết thuốc đã hết hạn chưa và có còn an toàn hay không.
- Hỏi nhà thuốc của quý vị về cách xử lý các loại thuốc cũ hoặc hết hạn.
 - Không bao giờ bỏ thuốc vào bồn cầu hoặc túi rác.

Chỉ Dùng Thuốc Của Quý Vị

- Chỉ dùng thuốc đã được kê đơn cho quý vị.
- Không bao giờ đưa thuốc theo toa của quý vị cho bất kỳ ai khác.
- Không dùng thuốc theo toa không phải của quý vị.

Yêu Cầu Trợ Giúp

Trao đổi với dược sĩ, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, bác sĩ hoặc nhân viên hỗ trợ của quý vị trong trường hợp:

- Nếu quý vị cho rằng quý vị đang có phản ứng xấu với thuốc.
- Nếu quý vị cần giúp đỡ trong việc dùng thuốc. Chặng hạn nếu quý vị liên tục quên dùng thuốc khi đến thời điểm phải dùng.

Gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp, hoặc nếu quý vị không nhận được phản hồi từ những người quý vị đã gọi.



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)