



2022년 7월

웰니스 및 안전 소식지 – 안전한 약물 관리

캘리포니아 발달장애인서비스국

이 소식지가
유용했나요?

여기를 클릭하세요.

안전한 약물 관리

약을 안전하게 복용하고, 문제가 발생했을 때 어떻게 대처해야 하는지 아는 것은 매우 중요합니다.

어떤 약을 왜 복용하는지 반드시 알고 계셔야 합니다. 해당 약이 어떤 도움이 되는지 물어보십시오.

약 복용 시기나 약에 대해 궁금한 점이 있으시면 의사나 약사와 상담하십시오.

안전하게 약을 복용하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁을 알려드립니다.

항상 의사의 지시에 따라 정확하게 약을 복용하십시오

- 정해진 시간에, 정해진 양을, 올바른 방법으로 복용해야 합니다.
 - 예를 들어, 어떤 약은 위에 부담을 줄 수 있어 식사 후에 복용해야 합니다. 반대로 어떤 약은 공복에 복용해야 합니다.
- 복용 시간을 잊지 않도록 알림이나 알람을 활용하십시오.
 - 예를 들어, 매일 아침이나 취침 전에 복용하는 약이라면 칫솔 근처에 메모를 남겨두는 것이 좋습니다.
- 모든 약과 비타민의 목록을 작성하고, 각각의 복용량과 복용 시간을 기록해 두십시오.
 - 외출 시에는 항상 목록 사본을 지참하십시오. 지갑이나 휴대폰에 목록을 보관하면 편리합니다.
- 약효가 없거나 발진, 현기증, 졸음 등 부작용이 생길 때 어떤 증상이 나타나는지 미리 알아두십시오.
- 약 복용을 중단하기 전 반드시 의사와 상의하십시오.



출처: DDS 임상 서비스팀



특수 상황

- 약 복용 중 피해야 할 특정 음식이나 음료(알코올 포함) 가 있는지 확인하십시오.
- 복용 중인 약 때문에 햇볕을 피해야 하는지 문의하십시오. 일부 약물은 햇볕 화상을 더 쉽게 입게 할 수 있습니다.
- 복용 중인 약물 때문에 의료 경고 태그를 착용해야 하는지 의사와 상담하십시오.

약 복용을 잊었을 때 대처 방법

- 직원이나 가족에게 알려 다음에 어떻게 해야 할지 도움을 받으십시오.
- 약사나 의사에게 전화하여 다음 복용 시기를 상의하십시오.
- 몸이 좋지 않거나 평소와 다른 느낌이 들면 직원이나 가족에게 알리십시오.
- 응급 상황 시에는 911에 전화하십시오.**



웰니스 및 안전 소식지는 우리 지역사회에서 발생할 수 있는 각종 위험 요소를 당사자와 가족, 관계자분들께 미리 알려 드리고자 발달장애인서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요. [소식지 설문조사](#)

약을 보관하는 방법과 장소를 알아두세요

- 약을 어디에 보관해야 하는지 약사에게 문의하십시오. 냉장 보관이 필요한 약도 있습니다.
- 약은 서늘하고 건조한 곳(직사광선이 닿지 않는 곳)에 보관하십시오.
- 다른 사람의 약과 섞이지 않도록 따로 보관하십시오.
- 청소용품 등 생활용품과 분리하여 보관하십시오.
- 원래 용기나 병, 또는 요일별 약통에 보관하십시오.
- 손상되었거나 더러워진 약, 부서진 약은 복용하지 마십시오.



약이 충분한지 확인하십시오

- 다음 리필 때까지 복용할 약이 충분한지 미리 확인하십시오.
- 경우에 따라 리필 전에 진료가 필요할 수도 있습니다.
- 약값이 너무 비싸다면 의사나 약사에게 더 저렴한 대체 약물이나 치료법이 있는지 상의하십시오.
- 비용 부담을 줄일 수 있는 방법(할인 프로그램, 쿠폰 등)이 있을 수 있습니다.
- 비상 대비 키트에 여분의 약을 보관하십시오.



오래되거나 유효기간이 지난 약은 보관하지 마십시오

- 약 라벨의 유효기간을 확인하여 약이 만료되었거나 복용하기에 안전하지 않은지 확인하십시오.
- 오래되거나 만료된 약의 처리 방법은 약국에 문의하십시오.
 - 약은 절대로 변기나 쓰레기통에 버리지 마십시오.

본인의 약만 복용하십시오

- 본인에게 처방된 약만 복용해야 합니다.
- 처방약을 절대 다른 사람에게 주지 마십시오.
- 본인의 것이 아닌 처방약은 복용하지 마십시오.

도움 요청하기

다음의 경우 약사, 의료 제공자, 의사 또는 지원 담당자와 상의하십시오.

- 약물 부작용이 의심되는 경우
- 약 복용에 도움이 필요한 경우 복용 시간을 자꾸 잊어버리는 경우도 포함됩니다.

응급 상황시 911에 전화하시고, 이미 연락한 사람들에게서 회신이 없는 경우에도 전화하십시오.



웰니스 및 안전 소식지는 우리 지역사회에서 발생할 수 있는 각종 위험 요소를 당사자와 가족, 관계자분들께 미리 알려 드리고자 발달장애인서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요. [소식지 설문조사](#)