



مسئومیت

## مسمومیت

- اختلالات و آسیب‌هایی است که توسط مواد سمی در دستگاه‌های مختلف بدن بوجود می‌آید

**توجه:** علاوه بر موادی که ذاتاً برای بدن زیان‌آور هستند، عناصر مفید برای بدن نیز در صورت مصرف بیش از حد و نادرست تبدیل به مواد مسموم‌کننده و زیان‌آور می‌شوند

## اپیدمیولوژی

نسبت مرگ جهانی ناشی از مسمومیت برای کودکان زیر ۲۰ سال، ۱,۸ در هر ۱۰۰ هزار نفر است.

برای کشورهای پردرآمد این میزان ۰,۵ در هر ۱۰۰ هزار نفر و برای کشورهای متوسط و کم درآمد دو در هر ۱۰۰ هزار نفر است: **مرگ ناشی از مسمومیت در کشورهای پر درآمد یک چهارم کشورهای با درآمد متوسط و کم است.**

در بین کودکان ۱ تا ۱۴ سال، مسمومیت در رده چهارم بعد از سوانح جاده‌ای، آتش سوزی و غرق شدگی است

در بین ۱۵-۱۹ ساله‌ها مسمومیت به عنوان سیزدهمین علت اصلی مرگ و میر می‌باشد

در کشور ما  
بر اساس نظام مراقبت مرگ کودکان ۱-۵۹ ماهه از سال ۱۳۸۶-۱۳۸۹

- بطور متوسط ۷٪ از مرگ کودکانی که به دلیل سوانح و حوادث غیر عمدی مرده‌اند به دلیل مسمومیت بوده است

## ارتباط مسمومیت با سن:

- سن ارتباط قوی با مسمومیت دارد
- کودکان زیر ۵ سال بیش از سایر کودکان در معرض خطر مسمومیت قرار دارند
- نسبت‌های مرگ و میر در نوزادان در بیشترین حد است و با افزایش سن تا ۱۴ سالگی کاهش می‌یابد، بعد از آن دوباره در کودکان ۱۵ سال به بالا افزایش می‌یابد.
- میزان مسمومیت کودکان به طور قابل توجهی در حدود دو سالگی افزایش می‌یابد.
- در کشورهای با درآمد متوسط و کم درآمد، کودکان زیر یکسال با بیشترین میزان مسمومیت مرگبار روبرو هستند

## ارتباط مسمومیت با جنس:

- در تمامی مناطق جهان پسران بیشتر از دختران مسموم می‌شوند

## محل‌های شایع مسمومیت کودکان

- بیشتر مسمومیت‌ها در کودکان کم سن و سال در خانه، اتفاق

می‌افتد

- آشپزخانه

- حمام

- اتاق خواب

## برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟

- زدودن خود سم مؤثرترین روش برای پیشگیری از تماس کودکان با سموم
- جایگزین کردن داروهای بالقوه سمی با مواد با سمیت کمتر
  - جایگزین کردن بنزودیازپین‌ها به جای باربیتورات‌ها
  - استامینوفن به جای آسپرین
- اختصاص سوبسیدهای خاص برای توزیع آفت‌کش‌های ایمن و توزیع آفت‌کش‌های آلی تحت یک سیستم مدیریت دقیق



## برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟ آموزش نحوه پیشگیری از مسمومیت

- برنامه‌های آموزشی به تنهایی تأثیر زیادی در پیشگیری از مسمومیت کودکان ندارد

- موارد زیر در تقویت اثربخشی پیام‌های آموزشی مؤثر است:

✓ آموزش والدین و مراقبان در زمینه خطرات مواد مضر و نحوه مقابله با آنها

✓ قانونگذاری به منظور عدم استفاده از ظروف نامناسب برای نگهداری مواد خطرناک

✓ بسته‌بندی مواد مضر بطوری که دور از دسترس کودکان باشند

✓ بازدیدهای خانگی توسط مراقبان بهداشتی

## برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟

- بسته‌بندی‌های قفل‌دار یکی از بهترین موفقیت‌ها در پیشگیری از مسمومیت‌های غیر عمدی کودکان است
- توزیع آزاد و گسترده ظروف با بست و قفل کودک، در پیشگیری از مسمومیت‌های غیر عمدی کودکان مؤثر است
- تست استاندارد درهای قفل کودک که در بیشتر کشورها اتخاذ شده است چنین است که حداقل ۸۵ درصد کودکان ۴۲ تا ۵۱ ماهه نباید قادر به باز کردن ظرف در عرض ۵ دقیقه باشند و حداقل ۸۰ درصد آن‌ها باید در باز کردن ظرف بدون توضیح شفاهی ناتوان باشند. البته هیچ بسته‌بندی در برابر کودکان مصون نیست، در این تست‌ها ممکن است تا ۲۰ درصد کودکان ۴۲ تا ۵۱ ماهه قادر به باز کردن در بسته با قفل کودک باشند
- والدین باید بدانند که ممکن است کودک خردسالشان قادر به باز کردن درب چنین ظرف‌هایی باشد لذا وجود قفل‌های ضد کودک نباید از نظارت والدین بکاهد
- چسباندن برچسب‌های هشدار دهنده روی ظروف داروها و مواد مضر، بر روی کودکان در معرض خطر زیر ۶ سال هیچ تأثیر قابل توجهی نشان نداده است. حتی گفته شده است که در برخی موارد برچسب‌های هشدار دهنده ممکن است کودکان را جذب کند

## برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟

### • وضع و اعمال قوانین حمایتی از قبیل:

❖ نگهداری مواد سمی در جعبه‌های قفل‌دار

❖ برچسب واضح و مناسب نگهداری در مکان‌هایی که در دسترس کودکان یا

نزدیک مواد غذایی نباشد

❖ وضع استانداردها و قوانینی برای تولید، نگهداری، توزیع و دورریزی مواد سمی

❖ وضع قوانینی در مورد بسته‌بندی با قفل کودک برای داروها، حشره‌کش‌ها، مرگ

موش‌ها و مواد سمی خانگی

## برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟

- نگهداری سموم در خانه در محل مطمئن و ایمن، جایی که کودکان به آن دسترسی نداشته باشند
- محل نگهداری محصولات خانگی خطرناک باید از محل نگهداری مواد غذایی مجزا باشد.
- داروها، کیف لوازم بهداشتی و آرایشی در جایی امن و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند
- غذاها در ظرف های درباز نگهداری نشوند
- غذای باقیمانده در ظرف تمیز و در یخچال نگهداری شود
- هنگامی که از غذای نگهداری شده در یخچال یا فریزر استفاده می شود باید به مقدار مصرف گرم شود و از برگرداندن باقی مانده غذا به یخچال و فریزر خودداری شود
- هیچ غذایی بیشتر از تاریخ مصرفش نگهداری نشود
- گیاهان چه سمی و چه غیر سمی از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند

## برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟

- پیش از خرید منزل یا رنگ‌آمیزی منزل باید از وضعیت سرب رنگ‌های ساختمان مطلع شد
- تمام وسایل کودک مانند کالسکه، تخت، اسباب بازی‌ها و خمیرهای بازی از نظر وجود رنگ‌های حاوی سرب بررسی شوند
- برای پیشگیری از مسمومیت با مونواکسید کربن اطمینان حاصل شود که مجاری تهویه منزل مسدود نیستند و لوازم شعله‌سوز به طور منظم توسط یک مهندس واجد شرایط سرویس می‌شوند.
- هشدار دهنده مونواکسید کربن در هر کجا که لوازم خانگی شعله‌سوز یا آتش باز وجود دارد تعبیه شود

## رفتارهای ایمن استفاده از داروها

- داروها باید به نحو مناسبی خارج از دسترس و دید کودکان خردسال نگهداری شوند.
- یک قفسه در طبقات بالا
- یک قفسه با دستگیره مقاوم در برابر کودک
- یک کابینت دارویی دارای قفل
- یک چمدان قفل دار
- داروها روی میز آرایش، در کیف دستی بخصوص کیف دستی مادر بزرگ و یا در یخچال نگهداری نشوند.
- همه داروها در ظرف اصلی خود نگهداری شوند
- درپوش‌های مقاوم در برابر کودک، در کار او وقفه ایجاد می‌کنند ولی سد راه او نمی‌شوند.
- هرگز به کودکان گفته نشود که داروها و ویتامین‌ها شکلات هستند.
- بهتر است دارو زمانی مصرف شود که کودک در اطراف والدین نیست، زیرا کودکان از بزرگترها تقلید می‌کنند.
- با احتیاط در مورد نحوه مصرف داروها به کودکان آموزش داده شود.
- داروهای تاریخ گذشته نگهداری نشوند و نابود شوند و اضافه داروهای مصرفی دور ریخته شوند.
- قفسه‌های دارو حداقل ۲ بار در سال پاکسازی شوند و داروهای قدیمی دور ریخته شوند.
- والدین باید هنگام حضور در منزل بستگان یا دوستان مراقب باشند، چون ممکن است آن‌ها از قواعد مشابهی پیروی نکنند.

# رفتارهای ایمن استفاده از محصولات و مواد شیمیایی خانگی

- مواد شیمیایی خانگی و محصولات تمیز کننده در محلی خارج از دید، در کابینت‌ها یا قفسه‌های قفل‌دار، ترجیحاً در طبقات بالا و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.
- این مواد زیر سینک و یا کف توالت نگهداری نشوند.
- در ظروف دارای درپوش مقاوم در برابر کودکان نگهداری شوند
- هرگز از ظرف اصلی به ظرف دیگر منتقل نشوند
- بلافاصله پس از استفاده، به محل اولیه خود باز گردانده شوند و در جای امنی ذخیره شوند
- اگر مواد سفید کننده مانند وایتکس و پاک کننده های دستشویی مانند جوهر نمک با هم استفاده شوند و مخلوط شوند کلر تولید می شود که گازی خطرناک است و ایجاد مسمومیت می کند
- ظروف خالی بطور ایمن دور انداخته شوند
- سیگار، الکل، عطر، روغن آروماتراپی و دهان شویه‌ها نیز می‌تواند برای کودکان سمی باشند
- مواد شیمیایی مثل رنگ، الکل سفید، نفت، ضد یخ خودرو، علف کش‌ها و آفت کش‌ها دور از دسترس و خارج از دید کودکان نگهداری شوند
- به کمد، انبار یا گاراژی که آن‌ها نگهداری می‌شوند قفل زده شود

## تهیه خمیر بازی ایمن برای کودکان

- آرد سفید، نمک، کرم تارتار و روغن گیاهی در ماهیتابه مخلوط شوند. برای این که خمیر بازی بوی خوشی داشته باشد می توان دارچین اضافه کرد. سپس آب اضافه شود و خوب مخلوط شود. ظرف روی حرارت متوسط گذاشته شود تا بپزد و دائماً مخلوط به مدت ۳-۵ دقیقه هم زده شود. خمیر سفت و قابل شکل دادن خواهد شد. ظرف از روی گاز برداشته شود و به مدت ۵ دقیقه ورز داده شود. رنگ خوراکی هنگام ورز دادن اضافه شود.
- خمیر بازی را می توان به مدت طولانی در ظرف پلاستیکی دردار یا کیسه پلاستیکی نگه داری کرد

### مواد لازم:

- آرد سفید (یک فنجان)
- نمک (نصف فنجان)
- کرم تارتار (دو قاشق)
- روغن گیاهی (یک قاشق)
- دارچین (اختیاری است)
- آب



## رفتارهای ایمن نگهداری از گل و گیاه در خانه:

- گیاهان چه سمی و چه غیر سمی باید از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند
- پیش از خرید گیاهان تزئینی برای نگهداری در منزل، با متخصصین گیاه شناسی مشورت شود و از احتمال سمی بودن آنها برای کودکان اطلاع حاصل شود.
- نام هر گیاهی بر روی برچسبی نوشته شود و روی گلدان همان گیاه چسبانده شود.
- کود و خاک گلدان منبع آلودگی انگلی و میکروبی است. بهتر است خاک گلدان با درپوش مناسب مثل ورق پلاستیکی، یونولیت و مانند آن ها پوشانده شود.
- بوته های گیاهی نزدیک منزل یا زمین بازی شناسایی شوند.
- تمام قارچ های داخل حیاط منزل و نواحی در دسترس کودکان از بین برده شوند و از رویش قارچ های وحشی در حیاط منزل یا زمین بازی بچه ها جلوگیری شود.
- به کودکان آموزش داده شود که هیچ گاه قارچ، میوه یا برگ های گیاهان وحشی را نخورند

محیط اجتماعی - اقتصادی	محیط فیزیکی	عوامل خطر	کودک	فاز
کمبود قوانین و استانداردها برای محصولات سمی و بسته‌بندی‌ها، عدم آگاهی در باره مواد سمی و خطر مسمومیت	قفسه‌های با دسترسی آسان، فقدان قفل کودک روی کابینت، تماس با مواد	دسترسی به بسته‌های باز، جذابیت مواد، برچسب‌گذاری و نگهداری نامناسب	سن و عوامل مربوط به رشد کودک مانند کنجکاوی، سن والدین و نظارت آن‌ها	قبل از حادثه
عدم آگاهی مراقبان کودک در باره نحوه برخورد با مسمومیت، نبود اقدام به موقع توسط تیم بهداشتی برای درمان	محلی که کودک می‌تواند بدون این که دیده شود و در معرض دید باشد بخورد	مسمومیت مواد شیمیایی، مقدار بیش از حد، راحتی موادی که می‌توانند به آسانی به مقدار زیاد بلعیده شوند (مثلاً مایعات بیشتر از جامدات)	بلعیدن ماده سمی توسط کودک، عدم توجه والدین به رفتارهای غیر معمول	حین حادثه
نبود مرکز کنترل سموم با کمبود اطلاعات در باره تماس با مرکز، عدم دسترسی به مرکز فوریت‌های پزشکی، کمبود مراکز با تجربه کافی در مورد مسمومیت کودکان.	فقدان مراقبت‌های درمانی و توانبخشی	مواد شیمیایی بدون پادزهر	ناتوانی ناشی از آسیب، فقدان دسترسی به مرکز کنترل مسمومیت	بعد از حادثه

## مسمومیت با سرب

- بیشتر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب می شوند علائم بالینی از خود نشان نمی دهند
- در بعضی از آن ها ممکن است علائم غیر اختصاصی مانند دل درد، یبوست، تحریک پذیری بروز کند
- ممکن است این کودکان از نظر آموزشی پیشرفت نکنند
- معلوماتی را که قبلاً آموخته بودند فراموش کنند
- سطح سرب بالا در خون می تواند به تشنج، اغما و حتی مرگ منجر شود
- خطر آلودگی با سرب به طور مزمن چنان زیاد است که باید تمام کودکان به خصوص آن هایی که با رنگ های حاوی سرب تماس داشته اند تحت آزمایشات بیماریابی قرار گیرند
- در برخی کشورها که خطر مسمومیت با سرب زیاد است، در اولین سال زندگی، بین ۹ تا ۱۲ ماهگی آزمایشات بیماریابی انجام می شود
- پزشک بسته به نتایج آزمایشات خونی و نیز خطرهایی که کودک را تهدید می کند زمان آزمایش مجدد را تعیین می کند
- داروهای خاصی برای مسمومیت با سرب مورد نیاز است و گاه حتی لازم است بیمار در بیمارستان بستری شود تا سرب از بدن او خارج شود

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

- مواد سمی از کنار کودک دور شود
- اگر هنوز مقداری سم در دهان کودک وجود دارد از او خواسته شود آب دهانش را بیرون بریزد یا با کمک انگشت مواد سمی از دهان کودک خارج شود
- کودک مسموم باید از نظر نشانه‌هایی نظیر سوختگی لب‌ها، قرمزی اطراف دهان و از نظر اثرات جانبی مسمومیت نظیر خواب آلودگی، استفراغ، گرفتگی عضلات معده (درد ناحیه شکم) و تغییرات رفتاری بررسی شود
- اگر کودک خواب آلود یا بی‌هوش است، مشکلات تنفسی یا حرکات تشنجی دارد با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود
- قبل از رسیدن کمک‌های پزشکی، کودک به پهلو قرار داده شود و سرش پایین‌تر از سایر قسمت‌های بدن قرار گیرد

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

- سموم، ظروف حاوی دارو، گیاهان، شیشه شربت یا قرص‌های مصرف شده به اورژانس بیمارستان برده شود
- اگر کودک استفراغ کرده و نمی‌دانند چه چیزی خورده است مواد استفراغ شده به بیمارستان برده شود
- قرص‌های باقی مانده در قوطی قرص‌ها شمرده شوند تا تعدادی که احتمالاً کودک مصرف کرده معلوم شود و میزان سم مصرف شده و خطر آن در کودک تعیین شود
- معمولاً کودکان در چنین مواردی بیش از یک نوع دارو مصرف کرده‌اند پس ضروری است فهرستی از تمام داروهای موجود در منزل تهیه شود

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟ مسمومیت با مایعات پاک کننده

- مایعات پاک کننده حاوی مواد سوزاننده هستند، در صورت تماس پوست یا چشم کودک، باید لباس‌های آلوده به این مواد بیرون آورده شود و کل آن ناحیه با مقدار زیادی آب شستشو داده شود
- اگر این مواد به داخل چشم کودک پاشیده شود، ممکن است در قرنیه آسیب شدیدی ایجاد کند
- چنین مواردی از اورژانس‌های چشم پزشکی است و تا رسیدن پزشک بدون تأخیر از هر نوع آبی که در دسترس است چشم کودک شستشو داده شود

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟ در صورت بلع مواد سوزاننده

- بیمار را مجبور به استفراغ نکنند و تحت هیچ شرایطی به کودک مواد تهوع آور مانند شربت اپیکاک داده نشود
- مواد سوزاننده در هنگام بلع باعث سوختگی مری می شوند و با استفراغ دوباره این امر تکرار می شود
- از روی بطری حاوی ماده بلع شده اطلاعات درست را به پزشک ارائه بدهند تا از قدرت سوزانندگی و خطرهای ماده بلع شده اطلاع پیدا کند
- بدون فوت وقت با مرکز اورژانس تماس گرفته شود و یا به نزدیک ترین بیمارستان مراجعه شود
- پیش از اجازه پزشک به کودک اجازه خوردن و آشامیدن چیزی داده نشود

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟ (مسمومیت با هیدروکربن‌ها)

- پاک کننده های خانگی، واکس های مبل، روغن جلا، نفت، بنزین، گازوئیل و تینر
- علائم و شکایات شایع شامل: سرفه، خس خس سینه، درد سینه و تنفس سخت،  
- گاهی سرگیجه، تشنج و اغما
- علائم مسمومیت چند ساعت پس از مصرف این مواد بروز می کند
- در صورت نبود علائم نیز باید کودک توسط پزشک معاینه شود
- در صورتی که ۶ تا ۸ ساعت بعد علامتی در کودک بروز نکند، احتمال بروز مسمومیت بسیار کم می شود
- در این موارد با نظر پزشک عکس ریه گرفته می شود



## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟ (مسمومیت با دارو)

- ابتدا در عرض یک تا دو دقیقه یک بررسی ساده انجام گیرد تا مشخص شود، آیا واقعاً کودک دارو مصرف کرده است؟
- در صورت امکان نمونه ای از داروی خورده شده یا ظرف آن نزد پزشک آورده شود. برای
- ممکن است پس از تماس با پزشک خانواده دستور استفاده از شربت اپیکاک داده شود تا باقیمانده قرص‌ها از معده خارج شود
- شربت Ipecac مایعی است که موجب تحریک استفراغ می‌شود
- ۳ قاشق چایخوری یا ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ میلی‌لیتر) شربت اپیکا به همراه یک لیوان آب یا آب میوه به کودک داده شود.
- کودک در عرض ۲۰ دقیقه شروع به استفراغ می‌کند.
- تجویز این شربت در صورتی که مواد خورده شده یک ماده اسیدی قوی یا یک ماده قلیایی قوی، گازوئیل، نفت سفید یا مواد بخار شدنی باشند و یا فرد مسموم خیلی خواب‌آلود یا بی‌هوش باشد مضر است
- بدون تجویز پزشک نباید آن را بکار برد

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟ (مسمومیت با دارو)

- هدف از درمان مسمومیت با داروها افزایش توانایی فرد در دفع دارو از بدن است
- برای انجام این کار باید کودک را به بیمارستان انتقال داد تا مقدار زیادی سرم و مایعات وریدی به او تزریق شود
- با این کار دارو از کلیه‌ها شسته شده و سطح سمی دارو در خون پایین می‌آید
- همچنین در بیمارستان به کودک ماده‌ای به نام شارکول داده می‌شود تا از جذب بیشتر دارو جلوگیری کند
- اگر کودک علائم مسمومیت داشته و یا مقدار کشنده‌ای از دارو را مصرف کرده باشد، تحت درمان‌های خاص قرار می‌گیرد
- خالی کردن معده از طریق تجویز شربت اپیکاک یا لاواژ دهانی معدی در مورد خوردن مواد سمی‌ای که از خوردنشان بیش از ۶۰ دقیقه نگذشته باشد و راه هوایی بیمار در معرض آسپیراسیون نباشد به کار می‌روند

## ممنوعیت استفاده از شربت اپیکاک و شستشوی معده

- ماده سمی خورده شده بسیار ضعیف باشد
- بیمار قبلاً استفراغ کرده باشد
- راه هوایی بیمار در معرض آسپیراسیون باشد
- ماده خورده شده سوزاننده، هیدروکربن یا جسم خارجی باشد

### • توصیه آکادمی سم شناسی بالینی آمریکا (AACT):

- شربت اپیکاک نباید به صورت روتین به بیماران مسموم داده شود
- هیچ شواهدی که نشان دهد مصرف اپیکاک پیش‌آگهی را در بیماران مسموم بهبود بخشد وجود ندارد
- لاواژ (شستشوی معده) میزان موفقیت متفاوتی در برداشت مواد خورده شده دارد
- شستشوی معده عوارض بالقوه‌ای از قبیل آسپیراسیون، لارنگواسپاسم، پارگی مری دارد
- در بهبود پیش‌آگهی بالینی مؤثر نیست

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟ التهاب های پوستی ناشی از تماس با گیاهانی مانند گزنه :

- محل تماس زیر آب سرد گرفته شود و شستشو داده شود تا سوزن های گیاه از روی پوست پاک شود
- **روی محل تماس کمپرس سرد گذاشته شود**
- برای کاهش میزان واکنش پوستی می توان از داروهای ضد خارش استفاده کرد
- گاهی اوقات محل واکنش پوستی عفونی و دردناک می شود که در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد

## در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟ مسمومیت با قارچ وحشی

- در صورت بروز هر گونه علامتی باید به پزشک مراجعه کرد
  - شروع علائم مسمومیت با قارچ حدود **۶ ساعت** طول می کشد
  - بعضی از علائم در عرض **یکی دو ساعت اول** بروز می کند
- علائم مسمومیت به نوع قارچ خورده شده بستگی دارد:
- شایع ترین علائم **تهوع و استفراغ، اسهال و درد شکم** است
- علائم **خطرناک** شامل **توهم، تشنج، اغما** و حتی مرگ است
- همراه با کودک نمونه ای از قارچ خورده شده به مرکز اورژانس برده شود
- معمولاً کارکنان اورژانس مسمومیت‌ها، قادر به تشخیص نوع قارچ هستند و بر اساس آن درمان صحیح را انجام می دهند

## نکات کلیدی پیشگیری از مسمومیت:

- از بسته بندی‌های قفل‌دار استفاده کنید: داروها و مواد سمی مانند محلول‌های شوینده را در بسته بندی‌های اصلی خود و در جایی که کودکان آن‌ها را نبینند و به آن‌ها دسترسی نداشته باشند نگه‌داری کنید.
- شماره تلفن‌های ضروری را بدانید: شماره تلفن پزشک خانواده خود را در دفترچه تلفن و در جایی در دسترس داشته باشید. اگر فکر می‌کنید کودک مسموم شده اما بیدار و هوشیار است با پزشک خانواده خود تماس بگیرید. اگر کودک شما تنفس ندارد یا هوشیار نیست می‌توانید هر هفت روز هفته و ۲۴ ساعته به اورژانس ۱۱۵ تلفن بزنید.
- برچسب روی بسته بندی را بخوانید: وقتی به کودکان دارو می‌دهید برچسب دارو و همه هشدارهای روی بسته دارو را بخوانید.
- چیزی را که نیاز ندارید نگهداری نکنید: داروهای غیر قابل استفاده، داروهایی که نیاز ندارید، یا داروهای تاریخ گذشته را ایمن و صحیح از بین ببرید. می‌توانید آن‌ها را با تفاله چای یا زباله‌ها مخلوط کنید و دور بریزید.؟