

## توصیه های دارویی در سفر

- در طول سفر داروهای خود را به همراه داشته باشید. تا در صورت پیدا نکردن داروخانه دچار مشکل نشوید.
- چنانچه ضمن حرکت وسایل نقلیه دچار سرگیجه و حالت تهوع میشوید؛ مصرف ۱ الی ۲ قرص دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار قرص هر ۶ تا ۴ ساعت یک بار میتواند کمک کننده باشد. حداکثر ۸ قرص در روز استفاده شود. در صورت بارداری یا شیردهی با پزشک یا داروساز مصرف شود.



- اگر به امارات متحده عربی و یا عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسیکتورانت کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمائید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با

مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.

- چنانچه به برخی از کشورهای افریقای و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت ویا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.



- جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.

- همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد.



- نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بیورسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت غذا و دارو

مدیریت نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

## توصیه های دارویی در سفر



برنامه سلامت نوروزی

۱۴۰۲

۱. فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
۲. همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).



- در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.
- بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ در میان بگذارید.

- نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید.
- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا و انتشار بیماری، می بایست واکسن کرونا و یادآورهای آن تزریق شده باشد.



- در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر (براساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران)، ضروری می باشد:



برای دیدن تمام موارد آموزشی معاونت غذا و دارو اسکن کنید



۱۹۰

