

# CONSELLS PER UN BON ÚS DELS MEDICAMENTS:

No s'automediqui amb antibiòtics encara que pensi que reconeix la seva malaltia; els antibiòtics sempre els ha de prescriure un metge.



-Abans de començar el tractament, asseguri's de conèixer quants dies l'ha de prendre, quina és la dosi i quantes vegades al dia .



-Davant de qualsevol dubte, manca d'informació o reacció no habitual associada al tractament, consulti el seu metge o farmacèutic.



consulte al Farmacèutic

## RECICLATGE CORRECTE:

Els fàrmacs no es poden llençar a qualsevol contenidor com el groc que és el del plàstic, el blau que és el del paper i el cartró, el verd que és el del vidre, el marró que és el de l'orgànic i el gris que és el de rebuig.

Els medicaments s'han de dipositar al punt SIGRE que hi ha a les farmàcies per a no contaminar el medi ambient ni a cap ésser viu.

Es pot deixar:

- Medicaments caducats
- Medicaments que ja no es necessiten
- Caixes de medicaments i envasos buits amb restes



IES Almatà  
973445691  
[www.almata.cat](http://www.almata.cat)



## MEDICAMENTS: QUIN, QUAN, COM



FES UN BON ÚS DEL  
MEDICAMENT O SINÓ ET  
TROBARÀS MALAMENT.

# RECOMANACIÓ D'ACTUACIÓ EN ALGUNS CASOS COM:

## -Contusió:

Durant les primeres 24 h posar fred per evitar la inflamació. Màxim repòs, evitar la mobilitat. Si la contusió està amb una extremitat mantenir-la en alt perquè ajudarà a reduir la inflamació. Depèn de la lesió que tinguis tardarà més o menys a marxar la inflamació. El dolor sol marxar després de les 4 setmanes de l'accident. El cap, els genolls i les mans són les parts més exposades a les contusions.

## -Ferida:

Ha de:

- 1- Rentar-se les mans
- 2- Comprovar si hi ha hemorràgia
- 3- Si sangra pressioni la ferida
- 4- Cobrir la ferida amb un embenat

No has de fer:

- 1- Torniquets.
- 2- Treure objectes estranys de la ferida.
- 3- Deixar la ferida descoberta.

## -Cremada:

Posar la part afectada sota un raig d'aigua que ajuda a calmar la cremada.

No:

- Posar gel a la cremada.
- Fregar-la perquè empitjora molt la lesió.

## -Diarrea:

Consumir aliments rics en potassi. També es pot beure begudes energètiques. Consumir aliments rics en sodi com per exemple sopes, brous, galetes amb sal...

No hauries de:

- Fer esport.
- Evitar la cafeïna.
- Evitar l'alcohol.
- Reducir tot tipus de làctics.



## -Febre:

Per combatre la febre n'hi ha prou en fer repòs i prendre líquids amb abundància per evitar la deshidratació.

Com baixar la febre?

- 1- Una dutxa d'aigua tèbia.
- 2- Utilitzi draps freds.
- 3- Posi's mitges mullades als turmells. Per combatre la febre n'hi ha prou en fer repòs i prendre líquids amb abundància per evitar la deshidratació.

## -Tos:

- 1- Consumir abundants líquids: aigua, sucs, etc.
- 2- Dormir amb coixí elevat i l'habitació ventilada.
- 3- Utilitzar humidificadors o vaporitzadors amb ambients secs i carregats.
- 4- Utilitzar caramels, pastilles antisèptiques o balsàmiques que actuen estimulant la salivació i mantenint la gola en cas de tos seca.

