

► Mag-download ng LIBRENG maliit na poster ng *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)* na etiketa: [scholastic.com/OTCmedsafety](http://scholastic.com/OTCmedsafety)

**IMPORMASYON PARA SA PAMILYA #1 • BASAHIN MUNA ANG ETIKETA**

# KUNG BAKIT MAHALAGA ANG ETIKETA

Ang *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)* na etiketa ay nakikita sa lahat ng over-the-counter (OTC) na gamot, na puwedeng mabili sa lahat ng tindahan nang walang reseta ng doktor, mula sa mouthwash hanggang sa gamot sa pananakit ng katawan hanggang sa sunscreen. Ang *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)* ay isinapamantayang etiketa na nasa mga gamot na OTC, at itinatakda ito ng Pangasiwaan ng Mga Pagkain at Gamot (Food and Drug Administration, FDA). Nakatutulong ito sa inyo na maunawaan ang layunin ng mga gamot na OTC na dapat inumin ng mga miyembro ng inyong pamilya, kung sino ang dapat uminom ng mga gamot na ito, at kung paano ligtas na maiinom ang mga gamot. Nasa ibaba ang buod ng bawat seksyon ng *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)*.

## ► 1. MGA AKTIBONG SANGKAP

Mga pangalan ng mga aktibong sangkap at kung ano ang ginagawa ng mga ito (hal., nagpapaalwan ng sakit, nagpapababa sa lagnat, pumipigil sa pag-ubo). May mga gamot na nagtataglay ng mahigit sa isang sangkap.

## ► 2. MGA GAMIT

Mga sintomas na tinutugunan ng gamot.

## ► 3. MGA BABALA

Iba pang gamot na hindi dapat inumin na kasama ng gamot na ito, iba pang posibleng epekto ng gamot, at iba pang impormasyon tungkol sa kaligtasan.

## ► 4. MGA DIREKSYON

Ang dami ng gamot (dosis) na dapat ninyong inumin, kung gaano kadalas kayo dapat uminom ng gamot, at kung ilan ang puwede ninyong inumin sa isang araw.

**Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)**

**1 Mga Aktibong Sangkap** **Layunin**  
 Gamot 100 mg ..... pampapigil sa ubo  
 Gamot 150 mg ..... pampatangal ng bara sa ilong

**2 Mga Gamit** Pansamantalang nagpapaalwan ng:  
 ■ pag-ubo dahil sa kaunting iritasyon sa lalamunan at daanan papuntang baga  
 ■ pagbabara ng ilong

**3 Mga Babala**  
**Huwag gamitin** kung nagkaroon na kayo ng alerdyik na reaksyon na produktong ito o anuman sa mga sangkap nito.  
**Magtanong muna sa doktor kung mayroon kayong** sakit sa atay o bato. Ang doktor ninyo ang magpapasya kung kailangan ninyo ng ibang dosis.

**Kapag ginagamit ang produktong ito**  
 ■ posibleng antukin kayo  
 ■ kailangan ninyong mag-ingat kapag nagmamaneho ng sasakyan o nagpapatakibong makinarya  
 ■ posibleng ma-excite nang labis, lalo na ang mga bata

**Itigil ang paggamit at humingi ng medikal na tulong** agad kapag nagkaroon ng alerdyik na reaksyon.

**Ilayo sa mga bata.** Sakaling mapasobra ang inom ng gamot, humingi agad ng medikal na tulong o kontakin ang lokal na sentro para sa pagkalason sa 1-800-222-1222.

**4 Mga Direksyon**  
 ■ Natutunaw sa bibig ang tableta. Puwedeng inumin nang may tubig o wala.

Edad	Dosis
adult (nasa sapat na gulang) at mga bata 12 taon o mas matanda pa	2 tableta kada 12 oras; huwag uminom ng mahigit sa 4 na tableta sa loob ng 24 na oras
mga batang 6 na taong gulang hanggang 11 taong gulang	1 tableta kada 12 oras; huwag uminom ng mahigit sa 2 tableta sa loob ng 24 na oras
mga batang mas bata sa 6 taong gulang	magtanong sa doktor

**5 Iba pang Impormasyon**  
 ■ itago sa 20°–25° C (68°–77° F) ■ panatiliing tuyo

**6 Mga Hindi Aktibong Sangkap**  
 anhydrous citric acid, aspartame, magnesium stearate, maltodextrin, modified food starch, sodium bicarbonate, D&C dilaw blg. 10

**7 May mga Tanong o Komento?**  
 Tumawag mula Lunes hanggang Biyernes 9 a.m. hanggang 5 p.m. EST sa 1-800-XXX-XXXX.

## ► 5. IBA PANG IMPORMASYON

Iba pang mga bagay na kailangan ninyong malaman, kagaya ng kung paano itatago ang gamot.

## ► 6. MGA HINDI AKTIBONG SANGKAP

Isang listahan ng lahat ng preservative o pampatagal ng buhay, pampakulay sa pagkain, pampalasa, o iba pang sangkap na hindi nakatuon sa paggamot sa inyong mga sintomas. Posibleng mahalaga ito kung may alerdyi ka o sinuman sa iyong pamilya.

## ► 7. MAY MGA TANONG O KOMENTO?

Para sa ilang gamot, may seksyon na nagkakaloob ng numero ng telepono ng kumpanya, sakaling may mga tanong o komento ka sa isang ispisipikong gamot.

Hindi ito aktuwal na *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)* na etiketa.



**HUMINGI NG TULONG**  
 Iprograma ang Numero para sa  
 Tulong Kapag Nalason sa Inyong  
 Telepono: **1-800-222-1222**

Ang suporta para sa paggawa ng pang-edukasyong dokumento na ito ay ipinagkaloob ng



► I-download ang iba pang LIBRENG mapagkukunan ng impormasyon  
[scholastic.com/OTCmedsafety/parents](http://scholastic.com/OTCmedsafety/parents)

IMPORMASYON PARA SA PAMILYA #1 • LIGTAS NA DOSIS

# ALAMIN ANG DOSIS

## SUKATIN NANG MABUTI

Mahalaga ang ganap na kawastuhan kapag umiinom kayo ng gamot, o kapag napapainom ng gamot sa mga miyembro ng pamilya. Kapag ang inirerekomandang *dosis* ay hindi nasundan, posibleng hindi umepekto ang gamot nang ayon sa inaasahan, o magresulta sa labis na pag-inom ng gamot.

### ► Tip #1:

Maglaan ng panahon para mabasa ang etiketa at maunawaan kung ano ang mga sangkap ng gamot: Sundin nang mabuti ang mga direksyon para sa gamot ng inyong anak. Alamin ang tungkol sa mga aktibong sangkap ng gamot, at dapat alam niyo rin na ang dalawa o higit pang gamot na may magkaparehong aktibong sangkap ay posibleng magdulot ng labis na pag-inom at maging sanhi ng pinsala.

### ► Tip #2:

Maraming gamot na pambata ang may mga instruksiyon sa dosis, batay sa timbang at edad: Tingnan ang seksyon ng mga Direksyon ng etiketang *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)* para matukoy ang naaangkop na dosis.

### ► Tip #3:

Palaging gamitin ang kagamitan sa pagsuskat ng dosis na kasama ng gamot: Kahit magkakarpareho ang mga yunit ng pagsusukat na nasa mga kagamitang pandosis ng iba't ibang gamot— hindi napagpapalit-palit ang mga ito. Ang mga kagamitang pandosis ay sadyang ginagawa para sa mga gamot, at posibleng magdulot ang paggamit ng ibang mga kagamitan, o mga kagamitang panukat sa tahanan (kagaya ng mga kutsarita o kutsarang pangkusina) ng maling pagbibigay ng dosis.

### ► Tip #4:

Hindi ibig sabihin na mas mabuti ang mas marami, at maaaring magdulot pa ito ng pinsala: Hindi nangangahulugang mas mabilis na gagaling ang inyong anak kapag binigyan niyo siya ng higit pa sa inirerekomandang dosis, at posible pang magkaroon ng masasamang epekto. Dahil dito, dapat ninyong tiyakin na nabasa at nasunod ninyo ang etiketa sa bawat pagkakataon.

### ► Tip #5:

Huwag kailanman magpapainom ng mga gamot na pang-matanda sa mga bata: Ang ilan sa mga gamot na OTC ay hindi ginawa para sa paggamit ng mga bata at posibleng magdulot ng pinsala.

### ► Tip #6:

Mahalaga ang komunikasyon sa pagitan ng mga nagkakaloob ng pangangalaga: Noong 2013, nag-ulat ang mga sentro para sa pagkakalason ng mahigit sa 70,000 kaso na may kinalaman sa mga pagkakamali sa dosis ng gamot sa mga batang 12 at mas bata pa, at ang aksidenteng pagbibigay ng "dobleng dosis" ang nangungunang sanhi ng mga pagkakamali sa mga batang nasa ganitong mga edad. Kailangan ng mga tagapangalaga ng malinaw na instruksiyon kung ano ang eksaktong gamot na ibibigay sa inyong anak, kung kailan dapat painumin ng gamot ang inyong anak, at ang tamang dosis.

Noong 2013, nag-ulat ang mga sentro para sa pagkakalason ng mahigit sa **70,000** kaso na may kinalaman sa mga pagkakamali sa dosis ng gamot para sa mga batang 12 taong gulang at mas bata pa.

—SANGGUNIAN: Asosasyon ng Amerika ng mga Sentro para sa Pamamahala sa Pagkakalason  
 (American Association of Poison Control Centers)



## HUMINGI NG TULONG

Iprograma ang Numero para sa Tulong Kapag Nalason sa Inyong Telepono: **1-800-222-1222**

Ang suporta para sa paggawa ng pang-edukasyong dokumento na ito ay ipinagkaloob ng



► I-download ang iba pang LIBRENG mapagkukunan ng impormasyon  
[scholastic.com/OTCmedsafety/parents](http://scholastic.com/OTCmedsafety/parents)

**IMPORMASYON PARA SA PAMILYA #1 • LIGTAS NA DOSIS**

# MATAAS, MALAYO, AT HINDI NAKIKITA

## MABISANG PAGTATAGO

Taon-taon, mahigit 500,000 magulang at tagapag-alaga ang tumatawag para sa mga sentro sa pamamahala sa pagkakalason dahil may batang nakakuha ng gamot o nabigyan ng maling dosis ng gamot. Halos isang tawag kada minuto bawat araw ito.

► **Tip #1:**

Para maiwasan ang pagkalason dahil sa gamot, itabi ang mga gamot sa lugar na mataas, malayo at hindi nakikita: Kapag nagtatago kayo ng mga gamot na walang reseta (over-the-counter, OTC) at mga iniresetang gamot at bitamina at suplemento, pumili ng puwesto na mataas at hindi naaabot ng mga bata. Dapat sundin ang ligtas na pagtatabi kapwa sa mga gamot na pang-matanda at pambata.

**KATUNAYAN:** Sa 86% ng mga pagpunta sa emergency room dahil sa pagkalason sa gamot, napasakamay ng bata ang gamot na para sa nakatatanda.\*

► **Tip #2:**

Maging alisto sa kung paano at saan napapasakamay ng mga bata ang mga gamot. Napasakamay ng mga bata ang mga gamot sa maraming lugar, kagaya ng mga pambabaeng bag at iba pang uri ng bag, o sa mga mesa sa kusina o mga patungang katabi ng kama.

**KATUNAYAN:** Sa 67% ng mga kaso ng pagkalason sa gamot, abot-kamay lamang ng bata ang gamot, tulad ng pambabaeng bag, na naiwan sa mesa sa kusina o tokador, o nahanap sa lapag.\*

► **Tip #3:**

Ang mga produktong kagaya ng mga remedyo sa pangangati dahil sa diaper, o pampatak sa mata, na maaaring hindi niyo itinuturing na gamot, ay kailangan ding itabi nang ligtas: Nauunawaan ng maraming magulang ang kahalagahan ng pagtatabi ng mga gamot sa lugar na mataas at malayo, pero posibleng hindi nila ligtas na maitago ang mga produktong hindi nila itinuturing na mga gamot.

► **Tip #4:**

Kung mayroon kayong bisita, isaalang-alang ang mga gamot na maaaring dalhin nila sa inyong tahanan. Kapag nagkaroon kayo ng mga bisita, alukin sila na inyong itatabi ang mga bag na pambabae o anumang bag na dala nila, at posibleng naglalaman ng mga gamot.

**KATUNAYAN:** Sa 43% ng mga kaso, napasakamay ng bata ang gamot na pagmamay-ari ng kamag-anak, kagaya ng tiyahin, tiyuhin, lolo o lola.\*

► **Tip #5:**

Kapag natapos na kayong magpa-inom ng gamot, ibalik nang mahigpit ang takip: Hangga't maaari, bumili ng mga gamot na nakabalot nang hindi agad nabubuksan ng bata (child-resistant), ngunit tandaan ang pagiging child-resistant, ay hindi nangangahulugang imposible itong mabuksan ng bata (childproof). Posibleng mapasakamay ng mga mapagsiyasat na bata ang gamot, kung kaya't palaging isauli ang gamot sa isang lugar na mataas at malayo matapos gamitin ito.

► **Tip #6:**

Linisin ang inyong taguan ng mga gamot para sa mga gamot na luma na o hindi kailangan: Para alamin pa ang tungkol sa mga ligtas na paraan para itapon ang inyong mga gamot, bisitahin [mga tuntuning gabay ng Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot \(Food and Drug Administration\)](#) para sa pagtatapon ng gamot, basahin ang impormasyon ng Pangasiwaan para sa Pagpapatupad ng mga Batas Tungkol sa Gamot (Drug Enforcement Administration) na nasa [Inisyatiba para sa Wastong Pagtatapon ng Gamot \(National Take-Back Initiative\)](#), o tawagan ang inyong sentro para sa pagkakalason sa 1-800-222-1222.

Mahigit sa **60,000** na mga bata ang humahantong sa mga emergency room taon-taon dahil may mga gamot na napasakamay nila habang hindi nakatingin ang magulang o tagapangalaga.

—SANGGUNIAN: [upandaway.org](http://upandaway.org)



**HUMINGI NG TULONG**  
 Iprograma ang Numero para sa  
 Tulong Kapag Nalason sa Inyong  
 Telepono: **1-800-222-1222**

Ang suporta para sa paggawa ng pang-edukasyong dokumento na ito ay ipinagkaloob ng



► I-download ang iba pang LIBRENG mapagkukunan ng impormasyon  
[scholastic.com/OTCmedsafety/parents](http://scholastic.com/OTCmedsafety/parents)

**IMPORMASYON PARA SA PAMILYA #4 •MALING PAGGAMIT NG OTC**

## MAPANGANIB ANG MALING PAGGAMIT

### MGA KABATAAN AT MALING PAGGAMIT

Sa ikalima at ikaanim na grado, higit na nagiging mas responsable ang mga bata sa kanilang pangangalaga sa sarili. Mahalagang subaybayan ang inyong mga anak at paalalahanan na hindi sila dapat uminom ng mga gamot na nabibili nang walang reseta (over-the-counter, OTC) nang hindi pinamamahalaan ng nakatatanda. Sa mga sitwasyon kung saan kinakailangang regular na uminom ng gamot ng mga bata, kinakailangang patuloy na subaybayan ng mga magulang ang paggamit. Kahit na mga batang umiinom ng gamot araw-araw ay posibleng magkamali sa dosis o dalas ng dosis.

Lumikha ng kaligirang mapanghikayat sa pag-aaral, na siyang humihimok ng talakayan tungkol sa responsableng paggamit ng gamot, at tumutukoy sa mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan bilang mapupuntahan para sa mga tanong at alalahanin.

Posibleng maging mapanganib ang mga gamot na OTC kapag mali o hindi responsable ang paggamit. Maaaring kasama rito ang:

- Hindi pagbabasa at pagsunod sa *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)* na etiketa
- Pag-inom ng mahigit sa dosis na nasa etiketa, paginom muli ng dosis nang mas madalas kaysa sa direksyon na nasa etiketa
- Paggamit ng mahigit sa isang gamot na magkakaipareho ang aktibong sangkap sa iisang panahon, na posibleng magdulot ng labis na paginom
- Pag-inom ng mga gamot nang mas matagal kaysa sa direksyon na nasa etiketa
- Pag-inom ng mga gamot para sa mga dahilan o sintomas bukod sa direksyon na nasa etiketa.

Pagdating sa gamot, hindi nangangahulugang mas mabuti ang mas marami. Kapag hindi bumuti ang inyong mga sintomas o may mga bagong sintomas na maranasan kayo, makipag-ugnay sa doktor. Maglaan ng panahon para lubusang maunawaan ang gamot na iniinom ninyo, basahin ang *Impormasyon Tungkol sa Gamot (Drug Facts)* na etiketa, at tawagan ang inyong doktor, nars, o parmasyutiko para sa mga tanong.

**Para sa impormasyon tungkol  
 sa pag-iwas sa maling paggamit ng gamot, bumisita sa  
[consumermedsafety.org/OTC-drug-abuse](http://consumermedsafety.org/OTC-drug-abuse)**

Humahantong ang mga pagkakamali at hindi tamang paggamit  
 ng madaling makuhang medikasyon walang reseta o over-the-counter  
 sa humigit-kumulang na **10,000** na pagbisita sa emergency room para  
 sa mga batang may edad na 18 pababa taon-taon.

—SANGGUNIAN: *American Journal of Preventative Medicine*, 2009



**HUMINGI NG TULONG**  
 Iprograma ang Numero para sa  
 Tulong Kapag Nalason sa Inyong  
 Telepono: **1-800-222-1222**

Ang suporta para sa paggawa ng  
 pang-edukasyong dokumento na  
 ito ay ipinagkaloob ng

