

► Tải xuống áp phích thu nhỏ MIỄN PHÍ của nhãn Thông tin Thuốc tại: [scholastic.com/OTCmedsafety](http://scholastic.com/OTCmedsafety)

TỜ THÔNG TIN CHO GIA ĐÌNH #1 • ĐỌC NHÃN THUỐC TRƯỚC TIÊN

# TẦM QUAN TRỌNG CỦA NHÃN THUỐC

Nhãn Thông tin Thuốc xuất hiện trên thuốc không kê đơn (OTC). Loại thuốc này được mua từ các cửa hàng mà không cần đơn thuốc của bác sĩ, từ nước súc miệng, thuốc giảm đau cho tới kem chống nắng. Thông tin Thuốc là nhãn tiêu chuẩn trên thuốc OTC do Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) yêu cầu. Nhãn thuốc giúp bạn hiểu công dụng của thuốc OTC mà các thành viên trong gia đình bạn dùng, những người nên dùng thuốc này và cách dùng thuốc an toàn. Dưới đây là tóm tắt về mỗi phần có trên Thông tin Thuốc.

## ► 1. THÀNH PHẦN HOẠT TÍNH

Tên và công dụng của các thành phần hoạt tính (vd: giảm đau, hạ sốt hoặc giảm ho). Một số thuốc có nhiều thành phần hoạt tính.

## ► 2. TÁC DỤNG

Các triệu chứng mà thuốc chủ trị.

## ► 3. CẢNH BÁO

Các loại thuốc khác không nên dùng chung với thuốc này, tác dụng phụ thuốc có thể gây ra và các thông tin an toàn quan trọng khác.

## ► 4. CHỈ DẪN

Lượng thuốc (liều lượng) bạn nên dùng, thời gian dùng thuốc và giới hạn liều dùng trong một ngày.

Thông tin Thuốc									
1	<b>Thành phần Hoạt tính</b> Thuốc 100 mg ..... giảm ho Thuốc 150 mg ..... thông mũi								
2	<b>Tác dụng Làm dịu tạm thời:</b> ■ ho do viêm phế quản và viêm họng nhẹ ■ nghẹt mũi								
3	<b>Cảnh báo</b> Không dùng nếu dị ứng với thuốc hoặc bất cứ thành phần nào của thuốc.  <b>Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng nếu có bệnh về gan hoặc thận.</b> Bác sĩ sẽ xác định xem có cần dùng liều lượng khác hay không.  <b>Sử dụng thuốc này</b> ■ có thể gây buồn ngủ ■ hãy thận trọng khi lái xe hoặc vận hành máy móc ■ có thể gây kích ứng, đặc biệt là ở trẻ em  <b>Ngưng dùng thuốc và gọi trợ giúp y tế ngay nếu xảy ra dị ứng.</b>  <b>Đề xa tầm tay trẻ em.</b> Trong trường hợp quá liều, gọi trợ giúp y tế hoặc liên hệ với trung tâm kiểm soát chất độc địa phương theo số 1-800-222-1222.								
4	<b>Chỉ dẫn</b> ■ Viên thuốc tan trong miệng. Có thể dùng với nước hoặc không. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Độ tuổi</th> <th>Liều lượng</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>người lớn và trẻ em từ 12 tuổi trở lên</td> <td>2 viên mỗi 12 tiếng; không dùng quá 4 viên trong vòng 24 giờ</td> </tr> <tr> <td>trẻ em từ 6 đến 11 tuổi</td> <td>1 viên mỗi 12 tiếng; không dùng quá 2 viên trong vòng 24 giờ</td> </tr> <tr> <td>trẻ em dưới 6 tuổi</td> <td>hỏi ý kiến bác sĩ</td> </tr> </tbody> </table>	Độ tuổi	Liều lượng	người lớn và trẻ em từ 12 tuổi trở lên	2 viên mỗi 12 tiếng; không dùng quá 4 viên trong vòng 24 giờ	trẻ em từ 6 đến 11 tuổi	1 viên mỗi 12 tiếng; không dùng quá 2 viên trong vòng 24 giờ	trẻ em dưới 6 tuổi	hỏi ý kiến bác sĩ
Độ tuổi	Liều lượng								
người lớn và trẻ em từ 12 tuổi trở lên	2 viên mỗi 12 tiếng; không dùng quá 4 viên trong vòng 24 giờ								
trẻ em từ 6 đến 11 tuổi	1 viên mỗi 12 tiếng; không dùng quá 2 viên trong vòng 24 giờ								
trẻ em dưới 6 tuổi	hỏi ý kiến bác sĩ								
5	<b>Thông tin khác</b> ■ bảo quản ở 20°–25° C (68°–77° F)    ■ bảo quản nơi khô ráo								
6	<b>Thành phần Không hoạt tính</b> axit xitric khan, đường hóa học, magiê stearat, maltodextrin, tinh bột thực phẩm biến đổi, natri bicarbonat, D&C vàng số 10								
7	<b>Câu hỏi hoặc Góp ý?</b> Gọi điện vào các ngày trong tuần từ 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều theo giờ ET qua số 1-800-XXX-XXXX.								

Đây không phải là nhãn Thông tin Thuốc thực tế.

## ► 5. THÔNG TIN KHÁC

Những điều khác bạn cần biết, chẳng hạn như cách bảo quản thuốc.

## ► 6. THÀNH PHẦN KHÔNG HOẠT TÍNH

Danh sách các chất bảo quản, chất tạo màu, hương liệu hoặc các thành phần khác không dành để chữa trị triệu chứng bệnh. Những thông tin này có thể quan trọng nếu bạn hoặc thành viên gia đình bạn bị dị ứng.

## ► 7. CÂU HỎI HOẶC GÓP Ý?

Đối với một số loại thuốc, đây là phần cung cấp số điện thoại của công ty nếu bạn có câu hỏi hoặc lời góp ý về loại thuốc cụ thể.



## YÊU CẦU TRỢ GIÚP

Lưu số Poison Help (Trợ giúp phòng chống độc) vào điện thoại của bạn:  
1-800-222-1222

Tài liệu hướng dẫn này được xây dựng nhờ sự trợ giúp của



► Tải các tờ thông tin MIỄN PHÍ khác xuống tại: [scholastic.com/OTCmedsafety/parents](http://scholastic.com/OTCmedsafety/parents)

TỜ THÔNG TIN CHO GIA ĐÌNH #2 • LIỀU LƯỢNG AN TOÀN

# HIỂU VỀ LIỀU LƯỢNG

## ĐONG THUỐC CẨN THẬN

Độ chính xác rất quan trọng đối với việc dùng thuốc hoặc cho các thành viên trong gia đình uống thuốc. Khi không được dùng đúng liều lượng được khuyến nghị, thuốc có thể không cho hiệu quả như mong muốn hoặc có thể gây ra quá liều.

### ► Mẹo #1:

**Dành thời gian đọc nhãn thuốc và hiểu về thành phần thuốc:** Làm đúng theo các chỉ dẫn trên thuốc của con bạn. Hiểu về thành phần hoạt tính và biết rằng hai loại thuốc trở lên chứa cùng thành phần hoạt tính có thể dẫn tới quá liều hoặc gây hại.

### ► Mẹo #2:

**Nhiều loại thuốc cho trẻ em cung cấp hướng dẫn dùng thuốc dựa trên cân nặng và độ tuổi:** Nhìn vào phần Chỉ dẫn của nhãn Thông tin Thuốc để xác định liều lượng thích hợp.

### ► Mẹo #3:

**Luôn dùng dụng cụ đo liều lượng đi kèm với thuốc:** Mặc dù đơn vị đo trên dụng cụ đo liều lượng đều giống nhau nhưng không thể dùng thay thế cho nhau. Dụng cụ đo liều lượng được thiết kế theo từng loại thuốc và việc sử dụng các dụng cụ hoặc công cụ đo lường gia đình khác (như thìa cà phê hay thìa ăn cơm) có thể khiến bạn đo sai liều thuốc.

### ► Mẹo #4:

**Nhiều hơn không phải tốt hơn và có thể gây hại:** Cho con bạn uống nhiều hơn liều lượng thuốc được khuyến nghị không có nghĩa rằng con bạn sẽ khỏi bệnh nhanh hơn, đồng thời việc này có thể gây phản tác dụng. Vì vậy hãy nhớ luôn đọc và làm theo nhãn thuốc.

### ► Mẹo #5:

**Không được cho trẻ em dùng thuốc của người lớn:** Một số loại thuốc OTC không dành cho trẻ em và có thể gây hại.

### ► Mẹo #6:

**Truyền đạt thông tin giữa những người trông trẻ rất quan trọng:** Trong năm 2013, các trung tâm kiểm soát chất độc ghi nhận trên 70.000 trường hợp dùng thuốc sai liều ở trẻ em 12 tuổi trở xuống và "dùng liều gấp đôi" là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sai sót ở nhóm tuổi này. Người trông trẻ cần được hướng dẫn rõ ràng về đúng loại thuốc cho trẻ uống, thời gian trẻ nên dùng thuốc và liều lượng thuốc chính xác.

Trong năm 2013, các trung tâm kiểm soát chất độc ghi nhận trên **70.000** trường hợp dùng thuốc sai liều ở trẻ em 12 tuổi trở xuống.

—NGUỒN: Hiệp hội Các Trung tâm Kiểm soát Chất độc Hoa Kỳ



## YÊU CẦU TRỢ GIÚP

Lưu số Poison Help (Trợ giúp phòng chống độc) vào điện thoại của bạn: **1-800-222-1222**

Tài liệu hướng dẫn này được xây dựng nhờ sự trợ giúp của



► Tải các tờ thông tin MIỄN PHÍ khác xuống tại: [scholastic.com/OTCmedsafety/parents](http://scholastic.com/OTCmedsafety/parents)

TỜ THÔNG TIN CHO GIA ĐÌNH #3 • BẢO QUẢN VÀ THẢI BỎ

# TRÊN CAO, Ở XA VÀ KHUẤT TẦM NHÌN

## BẢO QUẢN THÔNG MINH

Mỗi năm, hơn 500.000 phụ huynh và người trông trẻ gọi đến các trung tâm kiểm soát chất độc do trẻ ngộ độc thuốc hoặc được cho dùng thuốc sai liều. Hầu như mọi phút mỗi ngày đều có cuộc gọi như vậy.

### ► Mẹo #1:

Để ngăn chặn ngộ độc thuốc, hãy bảo quản thuốc trên cao, ở xa và khuất tầm nhìn: Khi bạn bảo quản thuốc không kê đơn (OTC), thuốc kê đơn cũng như vitamin và thực phẩm bổ sung, hãy chọn chỗ cao và xa tầm với của trẻ em. Bảo quản an toàn áp dụng cho cả thuốc của người lớn và trẻ em.

**DỮ KIẾN:** 86% số ca nhập viện cấp cứu do ngộ độc thuốc là trường hợp trẻ ngộ độc do uống phải thuốc của người lớn.\*

### ► Mẹo #2:

Hãy cảnh giác về cách và nơi trẻ nhỏ tiếp xúc với thuốc: Trẻ nhỏ tiếp xúc với thuốc ở nhiều nơi, chẳng hạn như trong ví, trong túi xách hoặc trên mặt bàn hay bàn đầu giường.

**DỮ KIẾN:** Trong 67% số trường hợp ngộ độc thuốc, thuốc đều nằm trong tầm với của trẻ, ví dụ như trong ví, trên mặt bàn, trong tủ quần áo hay trên mặt đất.\*

### ► Mẹo #3:

Những sản phẩm bạn không coi là thuốc như phấn rôm hay thuốc nhỏ mắt cũng cần được bảo quản an toàn: Hầu hết mọi phụ huynh đều hiểu tầm quan trọng của việc bảo quản thuốc trên cao và ở xa nhưng có thể không bảo quản an toàn các sản phẩm mà họ không coi là thuốc.

### ► Mẹo #4:

Khi có khách thăm nhà, hãy lưu ý về các loại thuốc họ có thể mang theo: Khi khách đến nhà, hãy tỏ ý muốn cất giữ ví hoặc túi xách có thể chứa thuốc mà họ mang theo.

**DỮ KIẾN:** Trong 43% số trường hợp, thuốc mà trẻ tiếp xúc thuộc về họ hàng như cô, chú hay ông bà.\*

### ► Mẹo #5:

Ngay sau khi sử dụng thuốc xong, hãy vặn chặt nắp lọ thuốc: Mua thuốc có bao bì chống trẻ em nếu có thể, nhưng hãy nhớ rằng chống trẻ em không có nghĩa là an toàn cho trẻ em. Trẻ em hiếu kỳ có thể tiếp xúc được với thuốc, vì vậy luôn để lại thuốc về chỗ cao và xa tầm với sau mỗi lần sử dụng.

### ► Mẹo #6:

Dọn dẹp tủ thuốc của bạn: Để tìm hiểu về cách thải bỏ thuốc an toàn, hãy xem [Hướng dẫn của Cục quản lý Thực phẩm và Dược Phẩm](#) về cách thải bỏ thuốc, đọc thông tin của Cơ quan Phòng chống Ma túy về [Sáng kiến Thu hồi thuốc Quốc gia](#) hoặc gọi điện cho trung tâm kiểm soát chất độc của bạn qua số 1-800-222-1222.

Mỗi năm, có hơn **60.000** trẻ em phải nhập viện cấp cứu do ngộ độc thuốc khi phụ huynh và người chăm sóc trẻ không chú ý.

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



## YÊU CẦU TRỢ GIÚP

Lưu số Poison Help (Trợ giúp phòng chống độc) vào điện thoại của bạn: **1-800-222-1222**

Tài liệu hướng dẫn này được xây dựng nhờ sự trợ giúp của



► Tải các tờ thông tin MIỄN PHÍ khác xuống tại: [scholastic.com/OTCmedsafety/parents](http://scholastic.com/OTCmedsafety/parents)

TỜ THÔNG TIN CHO GIA ĐÌNH #4 • LẠM DỤNG THUỐC OTC

# LẠM DỤNG THUỐC RẤT NGUY HIỂM

## GIỚI TRẺ VÀ VẤN ĐỀ LẠM DỤNG THUỐC

Khi học lớp năm và lớp sáu, trẻ em trở nên có trách nhiệm hơn với việc tự chăm sóc bản thân. Điều quan trọng là bạn cần theo sát con mình và nhấn mạnh với chúng rằng không nên dùng thuốc không kê đơn (OTC) mà không có sự giám sát của người lớn. Trong trường hợp trẻ em phải dùng thuốc thường xuyên, phụ huynh nên liên tục theo dõi việc dùng thuốc. Ngay cả những trẻ em dùng thuốc hằng ngày cũng có thể mắc sai sót về liều lượng hay tần suất dùng thuốc.

Hãy tạo một môi trường học tập trong đó khuyến khích thảo luận về việc dùng thuốc hợp lý và coi các chuyên gia y tế là nguồn cung cấp thông tin khi có câu hỏi và mối quan tâm.

Thuốc OTC có thể có hại nếu bị lạm dụng hoặc sử dụng thiếu hợp lý. Điều này có thể bao gồm:

- Không đọc và làm theo nhãn Thông tin Thuốc
- Dùng thuốc quá liều lượng được ghi trên nhãn hoặc dùng thuốc thường xuyên hơn tần suất được chỉ dẫn trên nhãn
- Dùng nhiều loại thuốc có cùng thành phần hoạt tính vào cùng một lúc, điều này có thể dẫn đến quá liều
- Dùng thuốc trong thời gian dài hơn chỉ dẫn trên nhãn
- Dùng thuốc để chữa triệu chứng hay nguyên nhân gây bệnh không được chỉ dẫn trên nhãn

Trong việc dùng thuốc, nhiều hơn không nhất thiết là tốt hơn. Nếu triệu chứng bệnh không thuyên giảm hoặc triệu chứng mới xuất hiện, hãy liên hệ với bác sĩ. Hãy dành thời gian để hiểu rõ về loại thuốc bạn sắp uống, đọc nhãn Thông tin Thuốc và gọi cho bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ nếu có câu hỏi.

Để biết thêm thông tin về cách ngăn chặn việc lạm dụng thuốc, hãy truy cập [consumermedsafety.org/OTC-drug-abuse](http://consumermedsafety.org/OTC-drug-abuse)

Mỗi năm, việc lạm dụng và sai sót trong sử dụng các loại thuốc không kê đơn phổ biến đã gây ra gần **10.000** ca nhập viện cấp cứu ở trẻ em dưới 18 tuổi.

—NGUỒN: Tạp chí Y tế Dự phòng Hoa Kỳ, 2009



### YÊU CẦU TRỢ GIÚP

Lưu số Poison Help (Trợ giúp phòng chống độc) vào điện thoại của bạn: **1-800-222-1222**

Tài liệu hướng dẫn này được xây dựng nhờ sự trợ giúp của

