saúdecuf

MEDICAÇÃO SEGURA: 14 conselhos

O que fazer... e o que não fazer
quando falamos de medicamentos

1. Comprimidos e cápsulas

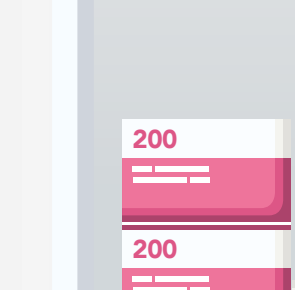
Esmagá-los pode interferir na sua ação.
Se tem dificuldade em engoli-los,
prefira uma fórmula em xarope.

2. Como e onde guardar

Ao abrigo da luz, da humidade e
de temperaturas elevadas e numa única
divisão da casa, que não deve ser a cozinha
nem a casa-de-banho.

3. Doses

Use o copo ou colher fornecido
com o medicamento. Em alternativa,
uma seringa é a forma de medição
mais exata.



4. Automedicação

Não se automedique
nem tome medicamentos
prescritos a outras pessoas.

5. Seniores

Para evitar trocas e esquecimentos
cole um *post it* no frigorífico ou crie
um lembrete no telemóvel.

6. Ler

Antes de tomar qualquer
fármaco, leia sempre
o folheto informativo.

7. Embalagem

Não retire o medicamento
do recipiente de origem: pode
afetar a dose (comprimidos lascados),
gerar trocas ou os fármacos
deteriorarem-se.

8. Regras

Siga à risca as indicações
do médico em relação
à toma – doses e horários.

9. Crianças

Nunca lhes dê medicamentos
para adultos, salvo por
indicação médica.

10. Prazos

Registe o nome do fármaco
e a data em que iniciou a toma.
Não tome um medicamento
cuja validade já passou.
Se tiver um prazo de conservação
depois de aberto, escreva
na caixa a data de abertura.

11. Lista

Indique ao seu médico todos
os fármacos (mesmo os de
venda livre) e suplementos
nutricionais que está a tomar.

12. Perguntar

Pergunte ao médico como atua
o medicamento, por quanto tempo
deve tomá-lo ou o que fazer
perante efeitos secundários.

13. Informar

Se teve alguma reação alérgica
na sequência da toma de um
fármaco, fale com o seu médico.

14. Fora do alcance das crianças

Não guarde os medicamentos na mesa de cabeceira, em cima da cómoda
ou em qualquer local de fácil acesso.

NÃO SE ESQUEÇA!

Entregue na farmácia medicamentos fora de prazo
ou de aspeto alterado: cor, consistência ou cheiro.

Se quiser partilhar esta infografia com os seus amigos ou afixá-la
na porta do frigorífico, não se esqueça de respeitar os direitos de autor.

www.saudecuf.pt/MaisReceitas

receitas
saúde e bem-estar por Saúde CUF