

# ဆေးဝါးများကို ဘေးကင်းစွာ သိမ်းဆည်းခြင်း

## ဆေးများကို ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

- သင့်ကလေးများက ဆေးများကို မတော်တဆသုံးစွဲမိနိုင်ခြေရှိသည်။  
သော့ခတ်ထားသော ဗီရို၊ အံဆွဲ သို့မဟုတ် သေတ္တာကဲ့သို့သော  
ဘေးကင်းစိတ်ချရသောနေရာတွင် ဆေးဝါးများ (အထူးသဖြင့်  
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ) ကို အမြဲသိမ်းထားပါ။ ဤနည်းအားဖြင့်  
သင့်ကလေးများကို ကာကွယ်ပေးပြီး ဆေးများကို အခြားသူများ ရယူသုံးစွဲခြင်းမှ  
တားဆီးနိုင်သည်။



- သင့်တွင် လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးအရွယ်ရှိလျှင် ဓာတုပစ္စည်းများကို ကလေးလက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင်  
သင် ထားလေ့ရှိသည်။ သင့်ဆေးဝါးများကိုလည်း ထိုနည်းတူပင်လုပ်ဆောင်ပါ။ အသက်ပိုကြီးသောကလေးများနှင့်  
ဆယ်ကျော်သက်များကလည်း လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးများကဲ့သို့ပင် စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိသည်။  
ဆေးများသောက်သုံးရန် ၎င်းတို့ကို သူငယ်ချင်းများက ဖိအားပေးနိုင်သည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးများကို  
မှားယွင်းစွာသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် “ဆေးမူးစေရန်သုံးစွဲခြင်း” ကြောင့် ၎င်းတို့တွင် အန္တရာယ်ရှိသည်။  
ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ဆေးဝါးများရရှိနိုင်သည့် အဓိကရင်းမြစ်မှာ ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်ရှိဆေးဗီရို  
သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သူငယ်ချင်းများ၏ ဆေးဗီရိုများဖြစ်သည် - မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းဝယ်သူထံမှ ရရှိခြင်း မဟုတ်ပါ။
- အထူးသဖြင့် အိမ်တွင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးများကို ဆယ်ကျော်သက်များ ရယူသုံးစွဲနိုင်မှု လျော့နည်းစေရန်  
မိဘများအနေဖြင့် ကူညီပေးနိုင်သည် (ထိုသို့ကူညီသင့်သည်)။ ဆယ်ကျော်သက်များသည်  
မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို စွဲလမ်းသော စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါကို ခံစားရနိုင်သည်။

## သင့်ဆေးဝါးများကို အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ပါ။

- သင်၏ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးပုလင်း သို့မဟုတ် ဆေးထုပ်တစ်ခုစီတွင် ဆေးပြားမည်မျှရှိသည်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စောင့်ကြည့်ပါ။  
ပြန်ဖြည့်သည့်ဆေးများကို မျက်ခြည်မပြတ်စောင့်ကြည့်ပါ။ သင့်အိမ်ရှိ ဆေးအားလုံးကို ထိုသို့ပင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင့်ဆယ်ကျော်သက်ကလေး၏ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးဝါးပမာဏနှင့် ဆေးပြန်ဖြည့်သည့်ပမာဏများကို စောင့်ကြည့်ပါ။  
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ဘင်ဇိုဗင်ရာဗီပင်းနှင့် စိတ်ကြွဆေးများကဲ့သို့သော ဆယ်ကျော်သက်များ စွဲလမ်းတတ်ပြီး အများအားဖြင့်  
တလွဲသုံးစွဲကြသည်ဟု လူသိများသော ဆေးများကို မျက်ခြည်မပြတ် ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ပါ။
- သင့်သူငယ်ချင်းများ၊ သင့်ဆယ်ကျော်သက်ကလေးနှင့် ၎င်းနီးသော သူငယ်ချင်းများ၏ မိဘများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့်  
ဆွေမျိုးများ—အထူးသဖြင့် အဘိုးအဘွားများ—က ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်များကို သိနားလည်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ၎င်းတို့၏ အိမ်ရှိ  
ဆေးဝါးများကိုလည်း အမြဲစောင့်ကြည့်ခိုင်းထားပါ။



# ဆေးဝါးများကို နည်းလမ်းမှန်စွာ စွန့်ပစ်ခြင်း

ဆေးများကို အညစ်အကြေး၊  
ကြောင်အညစ်အကြေးစွန့်ရန်သဲ၊ ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာ  
သို့မဟုတ် သုံးပြီးသား ကော်ဖီမှုန့်များကဲ့သို့  
အရသာမကောင်းသော အရာတစ်မျိုးနှင့် **ရောနှောပါ**  
(ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးတောင့်များကို မချေရ။)



ရောစပ်ထားသောအရာကို  
အလုံပိတ်ပလတ်စတစ်အိတ်ကဲ့သို့သော  
ထည့်စရာတစ်ခုထဲတွင် **ထားပါ။**



# စွန့်ပစ်ပါ။

ဘူးကို သင့်အိမ်သုံးအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

သင့်ဆေးပုလင်းအလွတ် သို့မဟုတ် ဆေးထုပ်အလွတ်၏  
ဆေးညွှန်းတံဆိပ်ပေါ် ရှိ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်အားလုံးကို  
ဖတ်၍ မရစေရန် **ခြစ်ထုတ်ပါ။** ထို့နောက် ဘူးကို စွန့်ပစ်ပါ။



## ပိုမိုလေ့လာရန်-

- [consumermedsafety.org/safe-medicine-storage-and-disposal/discarding-medicines-safely](https://consumermedsafety.org/safe-medicine-storage-and-disposal/discarding-medicines-safely)
- [upandaway.org](https://upandaway.org)