

# KUHIFADHI DAWA KWA USALAMA

## Hifadhi dawa katika eneo salama.

- Watoto wako wapo katika hatari ya kutumia dawa kwa bahati mbaya. Daima weka dawa (hasa za opioidi) katika eneo salama kama vile kabati, mtoto wa meza au sanduku lililofungwa. Hii husaidia kuwalinda watoto wako na huwazuia wengine kufikia dawa hizo.
- Wakati ambapo mtoto wako alikuwa mdogo, uliweka kemikali mahali ambapo hazuwezi kufikiwa. Fanya vivyo hivyo kwa dawa zako. Watoto wakubwa na vijana wanaweza kuwa na hamu ya kujua mambo kama watoto wadogo tu. Wanaweza kushinikizwa na marafiki kutumia dawa. Wako katika hatari ya kutumia dawa zinazoagizwa na daktari kwa njia isiyofaa au “ili kulewa.” Chanzo kikuu cha dawa kwa vijana ni marafiki zao, kabati la dawa la nyumbani au kabati la dawa la marafiki zao – sio mlanguzi wa dawa za kulevya.
- Wazazi wanaweza (na wanapaswa) kusaidia kupunguza ufikiaji wa vijana kwa dawa zinazoagizwa na daktari, hasa nyumbani. Matumizi ya dawa kwa vijana yanaweza kusababisha ugonjwa wa kudumu wa matumizi ya dawa za kulevya.



## Tunza dawa zako kwa uangalifu.

- Fuatilia idadi ya tembe zilizo katika kila chupa au pakiti zako za dawa. Fuatilia dawa mpya zinazochukuliwa baada ya zilizopo kuisha. Fanya hivi kwa dawa zote zilizo nyumbani kwako.
- Fuatilia vipimo na dawa mpya zinazochukuliwa baada ya zilizopo kuisha kwa dawa zilizoagizwa na daktari za kijana wako. Kuwa mwangalifu kabisa ufuatilie dawa zinazojulikana kusababisha uraibu na zinazotumiwa kwa kawaida na vijana, kama vile opioidi, benzodiazepine na dawa za kuchangamsha mwili (stimulants).
- Hakikisha kwamba marafiki zako, wazazi wa marafiki wa kijana wako, majirani na jamaa – hasa babu na nyanya – wanajua hatari hizo. Waombe kufuatilia daima dawa zilizo nyumbani kwao.



# PROPER MEDICATION DISPOSAL

**CHANGANYA** dawa (usiponde tembe au kapsuli) na dutu isiyovutia kama vile uchafu, takataka ya paka, sabuni ya kuosha vyombo au punjepunje za kahawa iliyotumika.



**WEKA** mchanganyiko huo kwenye chombo kama vile mfuko wa plastiki uliofungwa.



**TUPA** chombo hicho kwenye takataka ya nyumbani kwako.

**KWARUZA ILI UFUTE** maelezo yote ya kibinafsi yaliyo kwenye lebo ya dawa ya chupa yako tupu ya tembe au kifurushi kitupu cha dawa ili kuyafanya yasiweze kusomeka, kisha utupe chombo hicho.



Ili kujifunza zaidi:

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