



校園正確用藥教育宣導

主講人：林孟君護理師

正確用藥五大核心

能力一 清楚表達自己的身體狀
能力二 看清清楚藥品標示
能力三 清楚用藥方法.時間
能力四 做身體的主人
能力五 與醫師.藥師作朋友

能力一 清楚表達自己的身體狀況

- 看病時要瞭解自己身體狀況,並能向醫師說清楚下列事項:

(一) 哪裡不舒服

(二) 有無特殊體質或飲食習慣

(三) 我生過的病史

(四) 目前正在使用的藥品

能力二 看清楚藥品標示

- (一) 姓名
- (二) 藥品用法
- (三) 此藥品可以治療我這次看的病
- (四) 藥品名稱和外觀對不對
- (五) 副作用或警語
- (六) 注意事項
- (七) 使用多久
- (八) 藥品保存期限與方法
- (九) 如果是自己買成藥,要檢查包裝上有沒有衛生署核准藥品許可證字號,找值得信賴藥師推薦合法藥品

能力三 清楚用藥方法-時間

- 服藥應依藥袋標示的時間,口服藥品應以適量的開水服用
(不要以葡萄柚汁.牛奶.茶.果汁.咖啡等飲料配合服用)

- 1.每日服藥時間,一般可分為:

一天四次.一天三次.一天二次.一天一次

- 2.飯前與飯後服藥時間標準

飯前時間:吃飯前一小時或飯後二小時

飯後時間:吃飯後一小時

*糖尿病用藥及特殊情形應遵守醫生或藥師指導服用

*兩種不同眼藥水,請間隔5-10分鐘使用

能力四 做身體的主人

- 為了自己的健康,凡廣告內容太過神奇的產品,都要特別提高警覺,購買藥品時要請教醫師或藥師,不向攤販.地下電台.遊覽車.休息站.網路.購物頻道等購買,堅持(不聽.不信.不買.不吃.不推薦)五大原則

能力五 與醫師.藥師作朋友

- 有病看醫師，用藥找藥師.將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內.作為健康諮詢電話.用藥上有任何問題.都可以請教醫師或藥師.或直接找藥袋上的藥師電話做諮詢。

結 論

藥品

不該用而用了就是是毒藥

藥品

該用. 當用. 用對了就是好藥