

## 印尼文

### Obat yang sering disiapkan dalam keluarga

Perawatan diri adalah perilaku warga dalam perawatan demi kesehatan dengan cara memberikan obat sendiri. Yang paling penting adalah dapat “menilai diri” terhadap gejala-gejala umum, mengenai obat perawatan diri seperti pemahaman dasar petunjuk obat atau obat paten, dan mematuhi petunjuk penggunaan obat dari Apoteker.

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga, dapat mengobati beberapa penyakit ringan dan segera. Setiap keluarga harus mempersiapkan obat yang aman dan efektif dalam jumlah sedikit, dan mempelajari penggunaan yang aman dan wajar, agar obat yang sering disiapkan itu dapat mencapai efek yang maksimal.

### Jenis obat yang sering disiapkan dalam keluarga

#### 1. Jenis obat oral:

- (1) Obat flu: gabungan obat flu yang umum, tablet rhinitis, tablet batuk, tablet pengencer dahak atau sirup batuk.
- (2) Obat analgesik antipiretik: selain menurunkan demam juga dapat meredakan nyeri.
- (3) Obat saluran pencernaan: ada gangguan pencernaan, saluran pencernaan tidak nyaman, gejala diare.
- (4) Lainnya: mabuk, obat muntah, obat alergi.

#### 2. Jenis obat penggunaan eksternal:

- (1) Betadine (2) Salep anti radang (3) Alkohol
- (4) Salonpas (5) Supositoria anti-demam
- (6) Obat tetes mata (7) Krim anti gatal (8) Lainnya

## 中文對照說明

### 家庭常備藥

自我照護是民眾為了自己健康所做的自我給藥照護行為。

最重要的是民眾對該症狀可以「自我評估」，對於自我照護的藥品如指示藥或成藥應有基本的認識，並遵守藥師之指示來用藥。

家庭常備藥品，能使一些小病得到及時治療。每個家庭應準備少量安全且有效的常用藥物，並學會安全合理的使用，使常備藥物能夠發揮其最大的功效。

### 家中常備藥物的種類

#### 1. 常備內服藥種類：

- (1) 感冒用藥：常見的綜合感冒藥、鼻炎錠、止咳錠、化痰錠或咳嗽糖漿。
- (2) 解熱鎮痛藥：除了可退燒也可以止痛。
- (3) 胃腸道用藥：有消化不良、腸胃不適、腹瀉的症狀時使用。
- (4) 其他：暈車、暈機藥、過敏藥品。

#### 2. 常備外用藥種類：

- (1) 優碘 (2) 消炎軟膏 (3) 酒精 (4) 酸痛貼布 (5) 退燒栓劑 (6) 眼藥水 (7) 止癢藥膏 (8) 其他。

## Hal-hal yang harus diperhatikan

1. Jika orang dewasa menggunakan obat flu gabungan secara berturut-turut melebihi 7-10 hari, serta terdapat gejala demam melebihi 3 hari ke atas, dan gejala belum membaik, maka harus segera berobat ke dokter.
2. Muncul efek samping yang serius, harus segera menghentikan penggunaan obat dan meminta bantuan medis.
3. Jangan menggunakan 2 jenis obat analgesik antipiretik yang disebut di atas pada saat bersamaan, karena akan meningkatkan efek samping dan keracunan.
4. Di dalam obat demam biasanya terdapat kadar antihistamin, mudah menyebabkan gejala mengantuk.
5. Cara menyimpan obat formula khusus:  
Obat tetes mata: Biasanya ditaruh di suhu ruangan. Jika ada label khusus, harus ditaruh di kulkas bagian bawah berdasarkan label. Setelah segel dibuka jika dalam satu bulan tidak habis terpakai, seharusnya segera dibuang.  
Supositoria anus: Formula supositoria akan mulai melunak disebabkan oleh suhu ruangan melebihi 30°C, kebanyakan perlu ditaruh di kulkas bagian bawah untuk menghindari pelunakan.  
Cairan umum/ suspensi: Seperti Antacid, obat flu atau obat batuk cair dapat disimpan di suhu ruangan. Kecuali bagi yang terdapat petunjuk khusus.

## 注意事項

1. 若成人連續服用綜合感冒藥超過 7-10 天，或有發燒現象達 3 天以上，症狀尚未改進，應該立即就醫診治。
2. 出現嚴重副作用，應立即停止服藥並且就醫。
3. 勿同時服用任何 2 種以上的解熱鎮痛藥，否則會使副作用和毒性加強。
4. 感冒藥中常含有抗組織胺，易引起嗜睡現象。
5. 特殊劑型的藥物保存方法：  
眼藥水：一般放在室溫下即可。有特別標示，需放在冰箱下層者，則依標示處理。開封後一個月內未用完，應即丟棄。  
肛門栓劑：栓劑劑型因為溫度超過 30°C 就會開始軟化，多數需要放在冰箱冷藏，以免軟化。  
一般液劑/ 懸浮劑：像胃乳、感冒或咳嗽藥水，室溫保存即可。有特殊指示者除外。

## Kesimpulan

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga seharusnya adalah obat yang dapat mengobati gejala ringan, tetapi jika setelah penggunaan obat tidak ada perubahan pada gejala tersebut, maka harus segera berobat ke rumah sakit untuk menghindari penyesalan karena terlambat berobat. Selain itu, obat yang ada adalah hanya disiapkan dan tidak digunakan, agar setiap anggota keluarga tahu di rumah ada obat apa, obat taruh dimana, bagaimana cara penggunaannya.

## 結語

家中常備藥應是用來治療較輕微的症狀，但若是發現服藥後症狀未改善，仍需立即到醫院治療，避免發生延誤治療的遺憾。此外，常備藥品是備而不用，讓家庭的每一成員都知道家裡有什麼藥，藥放在哪裡，如何使用。

