



#desafioarrumadinha

***DESAFIO* #26**

Medicamentos

Evite surpresas!

@conxitamaria.organizer





#desafioarrumadinha

COMECE AQUI

- Comece por **juntar todos os medicamentos** que tem. Se já tem um lugar para os guardar, tire tudo.
- Verifique medicamento a medicamentos - **procure por embalagens fora de prazo ou que já não são utilizados**. Separe. Coloque num saco e entregue na farmácia. Nunca coloque no lixo.
- **Organize como fizer mais sentido** para a sua família:
 - separar crianças de adultos
 - separar xaropes de comprimidos
 - agrupar por tipo de doença - gripe, queimaduras, entorses.
 - tipo de medicamento - analgésico, anti-inflamatório, anti-histamínico.
- **Guarde-os num local seco e fresco, fora do alcance das crianças.**
- Use caixas para agrupar categorias e identifique-as

@conxitamaria.organizer





#desafioarrumadinha

DICAS

- **Passe em revista os seus medicamentos no mínimo uma vez de 6 em 6 meses.**
- Se não tem os medicamentos juntos num único local, está na hora de arranjar um sítio para os guardar.
- **Utilize caixas, arquivadores com gavetas ou cestos** para organizar e arrumar os medicamentos.
- **Use etiquetas** para identificar o conteúdo de cada caixa.
- Ao organizar, **coloque o nome do medicamento visível**, vai facilitar na hora de procurar.
- **Evite separar a caixa do medicamento e a bula.** Manter a caixa, por mais grande que seja, facilita na hora de organizar.
- **Tenha uma caixa de 1ºs socorros** pronta para qualquer eventualidade - gaze, tesouras, desinfetante...

@conxitamaria.organizer

