

BacSi1.com

Bảng kiểm tủ thuốc gia đình

Chuẩn bị đúng — tránh quá liều paracetamol

✓ 20 món tủ thuốc chuẩn

✓ Danh sách thuốc chứa paracetamol

✓ Nguyên tắc an toàn

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

20 món nên có trong tủ thuốc

Nhóm	Món
Giảm đau – hạ sốt	Paracetamol (người lớn 500mg; trẻ em gói/siro theo cân nặng)
Tiêu hóa	Oresol bù nước, men vi sinh, thuốc kháng acid dạ dày
Dị ứng	Thuốc kháng histamin (theo tư vấn dược sĩ)
Sát trùng vết thương	Povidine/cồn 70°, nước muối sinh lý, băng gạc, urgo, băng cuộn
Dụng cụ	Nhiệt kế, máy đo huyết áp, kéo, nhíp, găng tay, khẩu trang
Khác	Dầu gió, thuốc nhỏ mắt nước muối, kem bông nhẹ, thuốc say tàu xe

Kiểm tra định kỳ: 6 tháng/lần bỏ thuốc hết hạn, thuốc đổi màu/mùi; để tủ thuốc nơi khô mát, **TRÁNH TẮM TAY TRẺ EM** và khóa lại nếu có trẻ nhỏ.

⚠ Không tự dùng kháng sinh khi chưa có chỉ định. Không giữ lại thuốc kê đơn thừa để "dùng lần sau".

⚠ Cảnh giác quá liều Paracetamol

Rất nhiều thuốc cảm cúm "đa triệu chứng" Đã chứa paracetamol. Dùng chung với viên paracetamol riêng lẻ dễ gây quá liều kép hại gan mà không biết. Trước khi uống thêm thuốc cảm, đọc thành phần và tính gộp liều.

Một số biệt dược quen thuộc CÓ chứa paracetamol

Dạng đơn (chỉ paracetamol)	Dạng phối hợp (cảm cúm — cũng chứa paracetamol)
Panadol, Efferalgan, Hapacol, Tylenol, Pamin, Partamol	Decolgen, Tiffy, Ameflu, Panadol Cảm cúm, Coldacmin, Rhumenol, Decolsin

Liều an toàn người lớn: 500–1000mg/lần, cách $\geq 4\text{--}6$ giờ, tối đa 4.000mg/ngày. Người gan yếu/uống rượu/nhẹ cân: tối đa 3.000mg, hỏi bác sĩ.
Trẻ em: 10–15mg/kg/lần, tối đa 4 lần/ngày — tính theo CÂN NẶNG, dùng dụng cụ đong kèm.

⚠ Nghi quá liều: đến cơ sở y tế NGAY kể cả chưa có triệu chứng — thuốc giải độc hiệu quả nhất trong 8–10 giờ đầu.

Bảng thuốc gia đình đang dùng

Thành viên	Thuốc	Liều	Hạn dùng

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai; BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026). Mang tính tham khảo.