

ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ 10 ਸੁਝਾਅ

10 Tips for Taking Medication

1



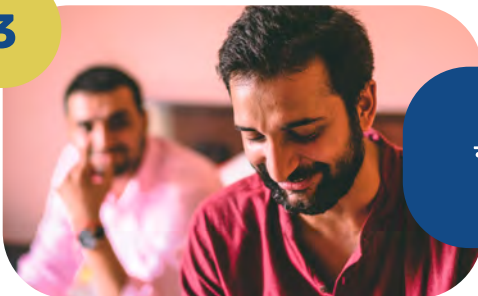
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਕਲਿਪ ਨਰਧਾਰਤ ਖਿਰਨ ਵੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਬਲੀਸਟਰ ਪੈਕ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਿਲੀਵਰੀ।

2



ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਅਦ ਪੁੱਗ ਚੁੱਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।

3



ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ।

4



ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਘੰ ਹਲਾਂ, ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਲਿਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

5



ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਉਤਪਾਦ (ਜਵੇਂ ਕਿ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਉਤਪਾਦ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੰ ਹਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

6



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਦੇਖੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਬਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

7



ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅੰਜਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੱਥੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਨਮੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਸਲਖਾਨਾ।

8



ਅਣਪਛਾਤੇ ਜਾਂ ਅਣ-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ।

9



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵੇਖੋ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

10



ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨਾ ਹੈ।