

ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ...



ਜਾਣੋ
ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ

ਚੈਕ
ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ

ਪੁੱਛੋ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਮੇਰੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	
ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਮ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	

ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕੀ ਹੈ?
ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
ਇੱਕ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਛਾਪਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ, ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਉਂਟਰ, ਪਰਿਪਰਾਗਤ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਇਸ ਸੂਚੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਰੱਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫਾਰਮ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ www.hse.ie/safermeds ਤੋਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ



- ਜਾਣੋ
- ਚੈਕ
- ਪੁੱਛੋ

